CHRISTEL PETITCOLLIN

Jak ~~mniej~~ lepiej myśleć

DLA ANALIZUJĄCYCH BEZ KOŃCA
I WYSOKO WRAŻLIWYCH

Feeria

CHRISTEL PETITCOLLIN

Jak ~~lepiej~~ mniej myśleć

DLA ANALIZUJĄCYCH BEZ KOŃCA
I WYSOKO WRAŻLIWYCH

Przekład: Krystyna Arustowicz

Feeria
WYDAWNICTWO

Spis treści

Przedmowa

Rozdział 1. Analiza waszej korespondencji

Rozdział 2. Pielęgnuj swoją hiperestezję

Zatroszcz się o swoje oczy

Dopieszczaj swoje uszy

Dbaj o swoje odczucia

Hiperestezja i uciążliwe sąsiedztwo

Rozdział 3. Poskromić swoją nadwrażliwość

Unikaj wahadeł

Nie nadawaj niczemu zbyt wielkiego znaczenia

Trochę lingwistyki

Rozdział 4. Twój deficyt ego

Ego to nie jest brzydkie słowo

Nie oddawaj swojej mocy innym

Wypełnij wańkę-wstańkę

Rozdział 5. Autystyczny świat pluszaków

Kim są nadwydajni mentalnie?

Odmienne i kompleksowe myślenie

Patologizacja stanów ducha

Być innym, nie będąc upośledzonym

Autyzm, psychoanalityczny francuski wyjątek

Co należy zapamiętać z autyzmu

Funkcje wykonawcze

Potrzeba domknięcia poznawczego

Rozdział 6. Czy nadwydajność utożsamia się z pamięcią?

Pamięć o niebezpieczeństwie?

Pamięć o utraconym bliźniaku?

Szamanizm, twoje duchowe dziedzictwo?

Fizycy kwantowi, którzy o sobie nie wiedzą?

Rozdział 7. Zrozumieć społeczeństwo i jednostki, z których się składa

Trzy rodzaje alienacji

Wiedzieć, z kim ma się do czynienia: jednostka

Społeczeństwo zwane cywilizowanym

Hierarchia szympansów

Humanistyczni i altruistyczni cemenciarze

Rzeczywistość 2.0: nadzieja dla ludzkości?

Rozdział 8. Świat pracy

Bardzo prostoduszny wioślarz

Zasłużyć na znak jakości „Q”

Twój stosunek do pieniędzy

Rozdział 9. Poprawić swoje stosunki z innymi

Wykaz twoich błędów w porozumiewaniu się z innymi
Znaleźć i zająć swoje miejsce
Zrozumieć normalnie myślących i dostosować się do nich
Już nigdy nie paść ofiarą manipulatorów
Kilka zasad komunikacji interpersonalnej

Rozdział 10. Twoje życie miłosne

- Zaprogramowani na porażkę i amatorszczyznę
- Przejdź na tryb pro
- Miłość nie przynosi cierpienia
- Nie ma miłości bez szczerości i wzajemnego szacunku
- Jak sterować swoim życiem miłosnym
- Poślubiamy pracę nad sobą
- Zachować dystans i bezstronność

Rozdział 11. Twoja misja zawodowa

Jakie są twoje wyjątkowe kompetencje?

Pozwól śpiewać swojej duszy

Znajdź swoją życiową misję

Połącz swoją życiową misję z wykonywanym zawodem

Konkluzja

Bibliografia

Tytuł oryginału: Je pense mieux

Przekład: Krystyna Arustowicz
Redaktor prowadzący: Katarzyna Nawrocka
Redakcja: Marta Stęplewska, Maria Zalasa
Korekta: Katarzyna Nawrocka

Projekt okładki i stron tytułowych: Joanna Wasilewska/KATAKANASTA

© Guy Trédaniel Éditeur, 2015
Copyright for the Polish edition and translation
© JK Wydawnictwo sp. z o.o. sp. k., 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-66380-27-1
Wydanie I, Łódź 2019

JK Wydawnictwo sp. z o.o. s.k.
ul. Krokusowa 3,
92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69
www.wydawnictwofeeria.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie Zecer.

Przedmowa

Najmilsi czytelnicy!

Po raz pierwszy piszę książkę, która ma charakter listu czy dialogu, przeznaczoną jedynie dla tych spośród was, którzy znają treść poprzedniej, pisali mi o niej i oczekują dalszego ciągu. Temu pisarskiemu eksperymentowi towarzyszy dziwne, pełne entuzjazmu, ale też onieśmielające wrażenie: z jednej strony mam wam do przekazania wiele rzeczy i liczę, że okażą się przydatne, jednak z drugiej wiem, jak wielkie są wasze oczekiwania, jak nienasycona ciekawość i jak daleko idąca dociekliwość. Będziecie skanowali wszystkie rozwiązania, które zaproponuję. Mam nadzieję, że ta nowa książka przede wszystkim zaspokoi waszą potrzebę rozumienia, a w drugiej kolejności wywoła lawinę jeszcze bardziej wnikliwych pytań. Wiem również, że do głosu dojdzie wasza uczuciowość. A to nie lada wyzwanie!

Wydanie drukiem *Jak mniej myśleć* to była (i wciąż jest) niesamowita przygoda: nigdy wcześniej nie otrzymałam tylu elektronicznych i papierowych listów, postów i SMS-ów dotyczących jakiejkolwiek mojej książki. Od chwili publikacji dostaję przeciętnie dziesięć wiadomości tygodniowo. Wasze odpowiedzi, opinie i pytania już zajmują więcej miejsca niż sam tekst książki! Również za to wyrażam wdzięczność: dziękuję, że poświęciliście tyle czasu, by dzielić się ze mną waszymi odczuciami. Pragnę też przeprosić, że nie odpowiedziałam na tę całą korespondencję. Przyznaję, że przytłoczyła mnie ona: nachodzące maile spychały poprzednie na dalsze strony, coraz to dalej i dalej… Do tej pory nie

opracowałam metody optymalnego zarządzania skrzynką odbiorczą. Przepraszam zatem wszystkich, którym nie odpowiedziałam. Napisałam inne książki, które także budzą żywy oddźwięk. Wprawdzie czytam każdy nadchodzący list, jednak nie mogę reagować na tasiemcową korespondencję. Jest to bardzo frustrujące i dla was, i dla mnie!

W swoich listach składaliście mi gorące, żarliwe, także czułe podziękowania: niektórzy zwracali się do mnie „droga Christel", ściskali mnie, całowali… Wielu zwierzało mi się z doznawanych cierpień: „Po tylu latach udręki wreszcie dowiaduję się, kim jestem". Wstrząsnęły mną niektóre maile, zwłaszcza tchnące rozpaczą; ich treść często sprowadzała się do konkluzji: „Ocaliła mnie Pani przed samobójstwem". Dzieliliście się ze mną swoimi życiowymi doświadczeniami, swoimi przypuszczeniami, relacjonowaliście (nieraz na kilku stronach) swoje mentalne wędrówki, wreszcie zasypywaliście mnie pytaniami…

Podczas konsultacji w gabinecie mogliśmy razem znajdować oparcie w treści *Jak mniej myśleć* i korzystając ze zgromadzonej przez każdego wiedzy o sobie samym, czynić postępy w odkrywaniu waszych psychicznych mechanizmów. Mogliśmy stawiać hipotezy, a następnie potwierdzać je bądź odrzucać. A że wasza kreatywność jest niespożyta, zaskakiwaliście mnie, niekiedy nawet wprawiając w podziw, konstruktywnym sposobem, w jaki czyniliście użytek ze zdobytej wiedzy o waszej osobowości. Krótko mówiąc, muszę wyznać, że praca z wami i dalsze wspólne dociekanie, jak funkcjonują wasze umysły, sprawiają mi ogromną przyjemność!

Niektórzy spośród was pytali, jakie są moje kompetencje do zajmowania się tematem nadwydajności. Spodziewali się, że po przeprowadzeniu wielu sekcji mózgu wyizolowałam neuron, gen czy sekwencję DNA odpowiedzialne za tę cechę. Domagali się niezawodnego testu, który

wykazałby bezapelacyjnie, że są nadwydajni. Niekiedy traktowali mnie podejrzliwie: skąd po jednej rozmowie, a nawet po kilku zdaniach, mogę wiedzieć, że nie są normalnie myślący? Niełatwo wyjaśnić, że małpio zwinna myśl, skacząca od jednego pomysłu do drugiego i odbijająca się od nich jak piłeczka pingpongowa, ujawnia się z reguły w pierwszym zdaniu! Często czułam się jak botanik z żołędziem w dłoni, stojący naprzeciw podejrzliwej osoby, której trzeba udowodnić, że spadł on z dębu.

Tak więc: jakie są moje kompetencje do zajmowania się tym tematem? Nie łamcie sobie głowy: żadne! I dzięki temu mogłam podejść do tych spraw w sposób nietuzinkowy. Moja specjalność to komunikacja międzyludzka i rozwój osobisty. Mogłam prowadzić swoje badania tylko w interakcji z wami, bez jakiegokolwiek „patologizowania”. W trakcie pracy, jaką wykonuję, w pierwszej kolejności słucha się, obserwuje i dokumentuje, następnie segreguje dane i zestawia je ze sobą, by wreszcie przejść do syntezy. Takie rozmowy, w których gromadzi się informacje, nie sugerując odpowiedzi, socjologowie określają mianem wywiadów jakościowych. Okazuje się, że już od dwudziestu lat całymi dniami robię tylko i wyłącznie wywiady jakościowe! Tak naprawdę to wy napisaliście *Jak mniej myśleć* i właśnie dlatego w tej książce od pierwszej do ostatniej strony rozpoznawaliście samych siebie.

Tym razem również słuchałam was, obserwowałam, wypytywałam. Na ile to było możliwe, zapoznałam się z waszą jakże obfitą korespondencją, starałam się zrozumieć, co was nurtuje, co niepokoi, i wraz z wami szukałam możliwych rozwiązań. Oczywiście zebrałam obszerną dokumentację. Książka, którą obecnie czytacie, jest w znacznej mierze waszym dziełem, gdyż powstała we współpracy z wami, dzięki waszej aktywności i zapałowi. Wszystkim serdecznie dziękuję za wydatne wzbogacenie tej publikacji.

Paradoksalnie, mimo że składa się ona w zasadzie z dostarczonych przez was treści, mam nadzieję, że nieraz was zaskoczę, przedstawiając nowatorskie sposoby rozumowania. Postanowiłam poprowadzić was ścieżkami innymi niż wskazywane przez autorów znanych mi książek i artykułów o nieprzeciętnych zdolnościach. Oferuję wam eksplorację wielokierunkową: autyzm, utraconego bliźniaka, szamanizm, fizykę kwantową, szympansy… Radzę wam przeczytać książki wymienione w mojej bibliografii: znajdziecie w nich następne wskazówki i pogłębicie wiedzę o proponowanych przeze mnie sposobach postępowania. Ze swojej strony odpowiem na niektóre z zadawanych mi pytań: o hiperemocjonalność, o stosunki ze światem pracy, o miłość… a także na takie, które zapominacie zadać sami sobie: o pieniądze, o nieuniknione obowiązki społeczno-towarzyskie, o wzajemność niezbędną w kontaktach między ludźmi… Zgodnie ze swoim zwyczajem opracowałam, strona po stronie, spójną metodę rozumowania, proszę więc, byście podążali za mną krok po kroku. Choć zdaję sobie sprawę, że niektórzy z was zdecydują się na wyrywkowe czytanie tych stronic!

Przede wszystkim jednak jeszcze raz chciałabym z całego serca podziękować za okazywane mi zaufanie wszystkim tym, którzy trzymają w rękach tę nową książkę. Tak wiele mam wam do powiedzenia, nie traćmy więc czasu. W drogę!

Rozdział 1

Analiza waszej korespondencji

Szanowna Pani,
pisać do Pani osobiście to dla mnie zaszczyt. Przypuszczałam, że do Pani trudno dotrzeć, ale w trakcie swoich poszukiwań z przyjemnością stwierdziłam, że wcale tak nie jest.

Latem 2012 roku za namową znanej księgarni wysyłkowej zajrzałam do rozprowadzanego przez nią katalogu, gdzie zauważyłam Jak mniej myśleć *Pani autorstwa. Mam dwadzieścia cztery lata i już od wczesnego dzieciństwa nieustannie słyszę to zdanie: „Za dużo myślisz”* [1]*, które za każdym razem potęguje we mnie poczucie niezrozumienia, a także wątpliwość, czy jestem przy zdrowych zmysłach.*

Pani książkę, którą kupiłam raczej dla rozrywki, zaciekawiona jej tematyką, pochłonęłam w tydzień! Dla mnie to była rewelacja… Czytając na kolejnych stronach analizy psychiki Pani pacjentów, stopniowo nabierałam przekonania, że te wszystkie słowa są skierowane do mnie. Nie do wiary. Rozreklamowałam dzieło w swoim otoczeniu, szczęśliwa, że temu „analizowaniu bez końca” można wreszcie przypisać używane przez Panią pojęcie: „nadwydajność mentalna”. Moja kampania czytelnicza wśród bliskich odniosła wielki sukces w przypadku osób, których umysł ma skłonność do autoanalizy, czyli uprawiających self thinking*, natomiast odpowiedź tych bardziej przyziemnych była z reguły taka sama: „Takie książki są jak horoskopy. Ich treść jest tak sformułowana, żebyś mogła się z nią identyfikować i od razu poczuć zrozumiana. Jesteś pewna, że nie stoi za tym jakaś sekta?”. Wyobrażam sobie, jaki uśmiech wywołuje to na Pani twarzy…*

Tak więc całymi miesiącami mówiłam sobie, że to jest to. W końcu mogłam jakoś zaszufladkować tę cechę charakteru, którą od pewnego czasu usiłowałam tłumić,

zwłaszcza stwierdziwszy znikomą reakcję na moją odmienność tych, z którymi się stykałam. Teraz miałam wrażenie, że naprawdę jestem z innej planety i że właśnie znalazłam bratnią duszę.

Jednak oceniając to z dzisiejszej perspektywy, zastanawiam się, czy trochę nie przebrałam miary. Gdy o tym mówię, niektórzy mi odpowiadają: „Och, tak, ja też bez przerwy myślę. Czasem tak bardzo pragnę, żeby to się skończyło!”.

W takich przypadkach skłaniam się ku trzem hipotezom:

– źle wyjaśniłam swoją teorię,

– ci ludzie są rzeczywiście nadwydajni mentalnie (w co jednak wątpię, bo w takim razie byłoby ich na świecie mnóstwo…),

– a może ja wcale nie jestem nadwydajna i tylko wskutek złej interpretacji rozpoznałam siebie w Pani książce…

Chciałabym jeszcze napisać o czymś innym. Odkąd uznałam siebie za nadwydajną mentalnie, najpierw odczułam ulgę, że wreszcie ktoś mnie rozumie i że w tej sytuacji nie jestem sama, a następnie zaczęłam przeceniać swoje zdolności intelektualne, co mnie naraża na niemiłe niespodzianki. I tak, mam lekką skłonność do traktowania ludzi z góry, więc codziennie pracuję nad zmianą tej postawy (choć odkrycie mojej nadwydajności nie skłoniło mnie do większej rozwagi). Niech Pani jednak nie myśli, że woda sodowa uderzyła mi do głowy. Przeciwnie, jestem osobą hojną, altruistką, troszczącą się (może nawet zbytnio?) o szczęście innych. Ale skoro napomykam o wywyższaniu się, ta wada przejawia się wykluczaniem z mojego życia osób nieinteligentnych. Otaczam się wyłącznie ludźmi o żywym umyśle (niezależnie od poziomu wykształcenia). Podtrzymywanie przyjaźni z pozostałymi to, moim zdaniem, strata czasu, bo oni nigdy nie zrozumieją tego, co chciałabym im przekazać (proszę mi uwierzyć: próbowałam!). Zresztą świat roi się od ludzi interesujących i mających jakąś pasję, jest tyle spraw, którymi można się dzielić…

A moi rozumujący po kartezjańsku bliscy na samo napomknienie, że zamierzam nawiązać z Panią kontakt, stwierdzają: „Ojojoj! Chyba ci odbiło. Pewnie jako nastolatka za dużo imprezowałaś. Ta twoja teoria jest jakaś hipisowska. Aleś się zagalopowała!”.

Dziękuję, kochani!

Czyli uznali mnie za wariatkę, a ja powoli zamykałam się jak ostryga, święcie przekonana, że mają rację. Ale tak było, zanim przeczytałam Pani książkę. Teraz czuję, że wyprzedzam zwykłych zjadaczy chleba o kilka długości.

Mówiła Pani, co to znaczy być nadzwyczajnie uzdolnionym, mieć wysokie IQ. Właściwie to chciałabym zrobić sobie ten test. Bo odkąd byłam małą dziewczynką, niektóre osoby mówiły, że jestem „specyficzna", „bardzo inteligentna" i że to się wyczuwa. Zresztą któregoś dnia zajrzałam do kwestionariusza IQ, ale szybko się zniechęciłam: jakbym waliła głową o mur. Byłam pewna, że nie dam sobie z tym rady!

Jak Pani doskonale wie, test składa się z logicznych, kartezjańskich pytań, jak ja to nazywam – z różnych „zadań z matmy"! A na mnie logika, rozumowanie, liczby działają jak płachta na byka, do tego stopnia, że jeszcze dziś mam trudności w życiu codziennym: po prostu nie potrafię liczyć. Widząc, na czym polega ten renomowany test IQ, natychmiast pomyślałam sobie: „A więc to jest definicja człowieka inteligentnego??? No to ja na pewno nim nie jestem…".

Poczułam się sfrustrowana, bo w głębi ducha zawsze wiedziałam, że mam w sobie coś szczególnego.

Za tym, że należę do opisanej przez Panią kategorii ludzi, przemawiają następujące argumenty:

– Naprawdę myślę bez przerwy, za dużo. Jednocześnie zadaję sobie pytania o różnego rodzaju sprawy, od rana do wieczora. Tak, jakbym w tym samym czasie miała otwartych kilka niepowiązanych ze sobą stron internetowych. Bywa, że upajam się tymi myślami.

– Odczuwam głęboką empatię wobec innych. Kiedy ktoś opowiada mi o swoich nieszczęściach, natychmiast czuję ucisk w dołku, jakby to był mój problem. Czasem po powrocie do domu godzinami rozmyślam, jak go rozwiązać. Co gorsza, niekiedy on obchodzi bardziej mnie niż tego, kto się nim ze mną podzielił. Wtedy zyskuję pewność, że ja, i tylko ja, mogę znaleźć rozwiązanie. A jeśli nawet nie spróbuję pomóc tej osobie, wpadnę w zły nastrój, będę miała poczucie winy. Skrajny egocentryzm?

– Gdy pierwszy raz (a często i później) kogoś spotykam, lustruję go od stóp do głów: przechodzę w tryb skanowania i pytam sama siebie o głupstwa, na przykład: „Proszę, choć jest opalona, ma jasną obwódkę wokół palca: gdzie była na wakacjach? Teraz jednak jest marzec, za wcześnie na opalanie! Pewnie może sobie pozwolić na wyjazd do ciepłych krajów… A może ma w firmie operatywną radę zakładową? Poza tym skąd ten ślad po pierścionku? Czemu już go nie nosi? To był pierścionek noszony dla ozdoby czy obrączka? Jeśli to ostatnie, dlaczego się rozwiodła? Zresztą może owdowiała… Ale jeśli nie, to kto porzucił kogo? I dlaczego?

Jak ona przeżyła to rozstanie?”. I to wszystko trwa minutę, gdy przedstawiając się, uprzejmie ściskam wyciągniętą dłoń.

Rzecz jasna, to jest tylko jeden z wielu przykładów. Czasami te analityczne pytania tak mnie przytłaczają, że mam ochotę krzyknąć do swojego drugiego ja, żeby przestało, że dość już tego, że jestem tym wykończona! Odkąd przeczytałam Pani książkę, poczyniłam spore postępy! Udaje mi się częściowo kanalizować swoje emocje; inaczej całkiem bym zwariowała.

(…)

Szanowna Pani, jestem ogromnie wdzięczna, że przeczytała Pani moją opowieść. Miałam okazję się wywnętrzyć przed kimś, kto potrafi mi pomóc, a to przyniosło mi szaloną ulgę. Życzę powodzenia i jeszcze raz dziękuję za poświęcenie mi czasu.

Serdecznie pozdrawiam

Amélie

Ten mail Amélie, reprezentatywny dla całej waszej korespondencji, w zasadzie streszcza wszystko, z czego mi się zwierzacie. Przecież każdy z was mógłby napisać to samo. Także objętość tekstu nie wykracza poza średnią waszych listów. Może teraz zrozumiecie, że trudno mi było nadążyć za nadchodzącą pocztą! Czasem piszecie z całą naiwnością: *Zdaje sobie Pani sprawę, że przy tak poważnym temacie nie mogę się ograniczyć do pięciu linijek* albo: *Zamiast mniej* myśleć, *więcej mówię… Tysiąckrotnie przepraszam, założyłam sobie, że nie będę się rozpisywać, bo wiem, że i tak musi Pani tyle czytać… więc na tym poprzestanę*. Ale zdarzają się maile kilkunastostronicowe i wtedy naprawdę to już lekka przesada, zwłaszcza gdy autor kończy słowami: *Nie wiem, czy Pani na ten mail odpowie ani czy go Pani nawet przeczyta, ale tak przyjemnie było ubrać w słowa swoje odczucia*.

Niejednokrotnie mnie wkurzaliście: na przykład wtedy, gdy z niepohamowanym zapałem pisaliście do mnie już po przeczytaniu pierwszych stron, zadając mnóstwo pytań, na które odpowiadam w dalszej części książki. Rekord należy tu do Sébastiena: po godzinnej lekturze

przysłał mi swoje uwagi i zapowiedział następne na końcowym etapie czytania! Wydaje mi się, że niektórzy przeczytali książkę za szybko, prawdopodobnie na wyrywki, jak to macie w zwyczaju, mimo mojej usilnej prośby o podążanie krok po kroku ścieżką rozumowania, którą dla was wytyczyłam. Może o tym świadczyć choćby niepełne rozumienie pojęcia „nadwydajność". Odkryłam też u niektórych, zwłaszcza przy okazji kontaktów na Facebooku, pewne cechy osobowości paranoicznej. Doszło nawet do zgrzytów, które dziś by mnie rozśmieszyły, gdybym nie wiedziała, jaką przykrość wam sprawiły przy waszej ogromnej wrażliwości. Byli i tacy, którzy najpierw mnie idealizowali, by potem w oszałamiającym tempie znienawidzić! W sumie jednak uważam nasze stosunki za serdeczne i konstruktywne. Jakaż to przyjemność czytać, co piszecie, słuchać was, poznawać was na spotkaniach autorskich! Dziękuję za okazaną mi uprzejmość, hojność, za waszą pogodę ducha i radość życia. To szczęście mieć takich czytelników!

Dobrą syntezę waszych odczuć po przeczytaniu *Jak mniej myśleć* stanowi poniższy SMS:

> *Christel, mam nadzieję, że u Pani wszystko w porządku. Chciałabym zacytować SMS, który właśnie otrzymałam: „Bardzo Ci jestem wdzięczny i… jednocześnie na Ciebie wściekły [!] za to, że poradziłaś mi przeczytać* Jak mniej myśleć. *Właśnie dotarłem do końca; to doświadczenie okazało się zarazem cenne i wstrząsające: przy wielu fragmentach łzy napływały mi do oczu. W sumie bilans jednak jest pozytywny, a więc DZIĘKUJĘ ". Życzę Pani przyjemnego lata!*
>
> *Alexandra*

Przeważnie trafialiście na moją książkę z dwóch powodów:

– ktoś ją wam polecił bądź podarował w geście przyjaźni;

– wpadła wam w ręce zupełnie przypadkowo, w sytuacji, którą mi potem długo i szczegółowo opisywaliście, a ten dziwny zbieg okoliczności

następował akurat wtedy, gdy lektura okazywała się dla was szczególnie pożyteczna. Przepadam za tego rodzaju synchronizacją!

Od pewnego czasu piszecie, że to lekarz lub terapeuta doradził czy nawet polecił wam przeczytanie mojej książki. Chciałabym podziękować tym profesjonalistom za otwartość umysłu i okazane mi zaufanie. Jestem szczęśliwa i dumna z tego, że moje dziełko uważa się za jedno z narzędzi terapeutycznych.

Poza tym, podobnie jak przyjaciel Alexandry, twierdzicie, że książka zrobiła na was ogromne wrażenie. Wszyscy często śmialiście się i płakaliście, cierpienie mieszało się z uczuciem ulgi, a radość z gniewem. Dla wielu ta lektura była wstrząsem, na szczęście pozytywnym; dla niektórych kołem ratunkowym, złapanym w chwili, gdy już mieli iść na dno. Pewne osoby pisały nawet, że uratowałam im życie czy ocaliłam przed popadnięciem w obłęd. Jakie to szczęście, że można w ten sposób komuś pomóc! Wasza wdzięczność wzrusza mnie do głębi. Większość z was rozpoznawała w mojej książce siebie, od pierwszej do ostatniej linijki. Ta prawidłowość jest zaskakująca. Albo to, co piszę, podoba się wam, albo nie. Piszecie, że jeszcze nigdy żaden autor tak was nie zrozumiał, nie scharakteryzował. Niektórych krępowało to, że zostali tak dogłębnie prześwietleni, większość jednak doceniła, że nareszcie ktoś wyszedł im naprzeciw. Czasem jakaś osoba z zażenowaniem przyznaje, że rozpoznała u siebie pewne opisywane cechy, ale nie wszystkie… Wtedy ja, udając zdziwienie, pytam: „Ach tak? A których pan(i) u siebie nie rozpoznał(a)?”. Odpowiedź jest zawsze taka sama i niezmiennie mnie bawi: osoba ta rozpoznała u siebie właściwie wszystkie cechy opisane w przeczytanej od deski do deski książce, oprócz inteligencji! Widocznie fragment dotyczący tego tematu stwarza jakiś problem. Będziemy zatem musieli nieco pogłębić ten aspekt nadwydajności.

Wykorzystując przestrzeń swobodnej wymiany myśli, z ogromnym wyczuciem relacjonowaliście swoje doświadczenia ponadzmysłowe. Podobnie jak wielu z was, Carole pisze:

> *Chciałabym zwrócić uwagę, że na stronie 50[2] pisze Pani o doświadczeniach mistycznych, zaznaczając, że nie chciałaby zbytnio się na ten temat rozwodzić, ja jednak zapewniam, że jestem tym żywo zainteresowana: jasnowidztwo, jedność z naturą, przeczucia, postrzeganie aury, energetyczność powietrza (przy szarym czy błękitnym niebie), fizyczne odczuwanie czyjejś obecności, wspominanie poprzednich egzystencji (zwłaszcza w związku z Egiptem i mumifikacją). Dziękuję więc za to, że Pani te kwestie przynajmniej poruszyła. Ja w znacznej mierze żyję nimi: składają się na moją rzeczywistość. Pomogły mi osoby mediumiczne, podczas gdy psychologowie i psychiatrzy tłumaczyli, że mam halucynacje albo osobowość narcystyczną. Dla mnie wszystko to jest zależne od funkcjonowania mózgu. (Wcześniej zapoznałam się z treścią prelekcji Jill Bolte Taylor).*

Oczywiście zareagowała pani spontanicznie na hiperestezję, opowiadając, jak różnorodnie przejawia się w pani życiu. Dzięki pozytywnemu nastawieniu wspaniale wyraziła pani swoją wrażliwość, zmysłowość, zdolność doznawania przyjemności. Negatywne aspekty hiperestezji przysparzają wam wszystkim stresu i pogarszają samopoczucie, czego nie może zrozumieć otoczenie, które sądzi, że po prostu marudzicie. Opisywaliście mi w poetycki sposób swoją synestezję. Niektórzy mówili o zdolności do wykrywania w powietrzu elektryczności statycznej i o uldze, jaką odczuwają, gdy po deszczu koncentrują się w atmosferze jony ujemne. Kilka osób pytało mnie, czy hiperestezja może być przyczyną nadwrażliwości na pole czy fale elektromagnetyczne, na Wi-Fi albo na telefony komórkowe. Sądzę, że tak, ale nie potrafię tego uzasadnić, używając naukowych argumentów.

W dalszej części książki bardziej szczegółowo zajmiemy się waszym brakiem poczucia własnej wartości, trudnościami, jakie musicie pokonywać

w miłości, w pracy, w społeczeństwie. Zadaliście mi wiele pytań, a ja mogę zaproponować odpowiedzi przynajmniej na niektóre.

W waszych reakcjach wśród tylu pozytywów można zauważyć dwa mroczne obszary: odnoszenie się do was normalnie myślących i stosunki z manipulatorami.

Co do tych pierwszych, wielu z was wyraziło zadowolenie, że nareszcie mogą zrozumieć, jak funkcjonują te osoby. To bardzo ułatwiło wam relację z nimi. Niektórzy stwierdzili, że są zaszokowani, bo w sposobie, w jaki przedstawiam normalnie myślących, dopatrzyli się próby ich dyskredytowania. Dziwi mnie to. Nie miałam najmniejszego zamiaru kogokolwiek zdyskredytować. Mianem „normalnie myślących" określam po prostu ludzi, którzy myślą normalnie, a więc standardowo. Takie osoby specjaliści od autyzmu nazywają „neurotypowymi". Jeżeli termin „ludzie normalnie myślący" wydaje się wam pejoratywny, używajcie innego: „ludzie neurotypowi". Dla mnie obydwa określenia się uzupełniają. Dałam wam klucze do zrozumienia samych siebie oraz normalnie myślących. Sądziłam, że i oni ucieszą się z otrzymanego schematu interpretacji ludzi nadwydajnych. Ku mojemu wielkiemu rozczarowaniu tak się jednak nie stało.

Amélie pisze: *Moja kampania czytelnicza wśród bliskich odniosła wielki sukces w przypadku osób, których umysł ma skłonność do autoanalizy, czyli uprawiających* self thinking, *natomiast odpowiedź tych bardziej przyziemnych była w zasadzie taka sama: „Nie, takie książki są jak horoskopy. Ich treść jest tak sformułowana, żebyś się mogła z nią identyfikować i od razu poczuć zrozumiana. Jesteś pewna, że nie stoi za tym jakaś sekta?". Wyobrażam sobie, jaki uśmiech wywołuje to na Pani twarzy…* Nie, Amélie, nie uśmiechnęłam się! Podobnie jak ta korespondentka, Xavier zauważa, jak bardzo rozczarowało go przyjęcie

książki przez normalnie myślących: *Od razu wiem, kiedy mam z kimś takim do czynienia. Wystarczy, że coś komuś powiem o Pani książce. Jeśli to nadwydajny, zasypuje mnie pytaniami. Widać, że temat go pasjonuje. Jeśli normalnie myślący, najpierw zapada lodowate milczenie, a potem rozmówca pod byle pretekstem zmienia temat*. Niektóre spośród matek i żon, przyznających się do przeczytania książki, w jej treści rozpoznały swoje dzieci lub mężów. Prosiły, abym doradziła, jak z nimi postępować. Lektura sprawiła natomiast przykrość dwom normalnie myślącym mężom zakochanym w swoich nadwydajnych żonach. Każdy, zachwycony aparycją, uprzejmością, żywiołowością i inteligencją swojej małżonki, po stoicku znosił jej wysoką emocjonalność, wątpliwości, wahania nastrojów. Dowiedziawszy się z mojej książki, że osoba nadwydajna naraża się na nudę, żyjąc z normalnie myślącym partnerem, popadli w przygnębienie. Zasmuciło mnie, że moje stwierdzenie okazało się dla nich krzywdzące. Wysiłek, jaki uczynili, czytając *Jak mniej myśleć*, by lepiej rozumieć swoje nadwydajne panie, dowodzi, że odznaczają się otwartością umysłu. Ich uczucia są jednak tak wysokiej próby, że jak sądzę, ich normalność powinna dla partnerek stanowić raczej źródło stabilizacji i ukojenia, niż wywoływać nudę. Mam nadzieję, że konstruktywna dyskusja po tej lekturze przyczyni się do poprawy relacji, a nie do ich zerwania!

Podsumowując, z waszych opisów reakcji normalnie myślących wynika, że niewielu z nich przeczytało moją książkę. Bardzo nieliczni przyznali, że znaleźli w niej klucz do zrozumienia nadwydajności bliskiej im osoby. Większość jednak okazuje obojętność lub lekceważenie. Horoskop, sekta, demagogia, wreszcie miażdżący argument: moda. Równocześnie coraz częściej stawiane są diagnozy: choroba dwubiegunowa, hiperaktywność, zaburzenia uwagi. Gdy jednak termin „nadwydajność” jest nadużywany, bo odmienia się go przez wszystkie przypadki, może z niego wyparować treść.

O ludziach nieprzeciętnie zdolnych, nadwrażliwych, wysoko emocjonalnych mnożą się nafaszerowane banałami artykuły, których autorzy, wyważając otwarte drzwi, wywołują u czytelników przesyt i niesmak.

Temat jest już na tyle niewygodny, że się go dyskredytuje: po prostu byłby przejawem mody. Jeśli chodzi o funkcjonowanie mózgu, podobno neurologicznie niczego nie udowodniono, a pojęcia lewej i prawej półkuli uznaje się za anachroniczne. Tymczasem między osobami „dys-" (np. dyslektykami), autystykami a ludźmi o ponadprzeciętnych zdolnościach nadal istnieje pewne niedookreślone terytorium, a nadwydajni nie mogą uzyskać spójnego obrazu tego, kim są. Przeciwnie: wciąż przybywa określeń patologizujących. Co gorsza, w obszernych pojęciach w rodzaju „ADHD" czy „dwubiegunowość" mieszczą się zarówno niezrozumiani nadwydajni, jak i oportunistyczni manipulatorzy, którzy dzięki zaliczeniu ich do jednej z tych kategorii znajdują nowe pole do bezkarnego uprawiania swojej dręczycielskiej działalności. Tak więc znów stoicie przed popękanym lustrem, w którym widzicie swoje kalejdoskopowe odbicie. Na zwierciadło ukazujące was w całości jeszcze przyjdzie czas! Na tym polega główny problem skrajnej specjalizacji lewej półkuli mózgu w dziedzinach naukowych.

Najbardziej dramatyczny aspekt waszej korespondencji zawiera jeszcze nieprzytoczony fragment listu Amélie:

> *Wobec powyższego sądzę, że na ten temat można by dyskutować całymi godzinami, tak wiele jest możliwych niuansów i specyficznych cech. Najbardziej wstrząsnęły mną fragmenty książki dotyczące narcystycznych dręczycieli. Uparcie twierdzi Pani i powtarza, że są oni z gruntu źli i nie rokują nadziei na poprawę. Odnoszę wrażenie, że rozpętała Pani istne polowanie na czarownice, nie rozumiem jednak tak gorliwego piętnowania tych ludzi. Wszyscy jesteśmy przecież skonstruowani według tego samego wzoru, a – jak mówi Jill Bolte Taylor – w każdej chwili może w nas zajść*

jakaś zmiana, radykalnie modyfikująca nasze postrzeganie świata i zwyczaje. Nie pojmuję, dlaczego te osoby miałyby być z natury okrutne i niebezpieczne. Mogłabym zrozumieć, że rozkoszują się poczuciem wszechmocy i że okazywanie wyższości sprawia im radość, ale nie sądzę, by w tym stanie były szczęśliwe czy choćby świadome tego, co robią. Moim zdaniem więc żadna istota nie stała się zła dlatego, że tak sobie postanowiła. Codziennie spotykam ludzi, których postępowanie martwi mnie, przygnębia, frustruje… Ale należałoby uwzględnić tak wiele, wręcz miliardy parametrów (w tym takie, o których nie mamy najmniejszego pojęcia): wykształcenie, kulturę, przeżyte traumy (!!!), genetykę, żywione obawy, percepcję rzeczywistości, relacje z innymi i stosunek do siebie, zakres niewiedzy, odczuwane pragnienia, postrzeganie spraw złożonych i nieznanych, więc nie widzę możliwości takich uogólnień! Mówię z całą odpowiedzialnością: to Pani jest „zła" (daję cudzysłów, bo naprawdę nie mogę w to uwierzyć), skoro sugeruje, że istnieją ludzie aż tak źli; szczególnie trudno mi zrozumieć, jak można tak pochopnie oceniać innych i okazywać im tak mało wyrozumiałości. Używam tu, przyznaję, dość ostrych słów, ale czuję się zupełnie bezradna wobec uproszczeń oraz infantylizującego tonu przybieranego przez Panią choćby w zdaniach: „Nadwydajny byłby ogromnie nieszczęśliwy, gdyby musiał stać się człowiekiem złym, ale nawet będąc bardzo nieszczęśliwym, złym nigdy by nie został. Natomiast manipulatorzy są źli, a nawet okrutni, ale cieszy ich to i wcale nie są z tego powodu nieszczęśliwi" [3]*. Tak więc, rekapitulując, nadwydajni to miłe kruche istotki, które należy chronić przed napadami niegodziwych narcystycznych dręczycieli? Nie podzielam tego sposobu rozumowania, a Pani argumenty zupełnie wytrącają mnie z równowagi. Sama nieraz uważam siebie za „złą", oschłą i opryskliwą. Doskonale potrafię zmierzać po trupach do celu, ale szybko zdaję sobie sprawę ze swojego postępowania i gorzko go żałuję. Dzięki temu zrozumiałam, że to tylko sposób obrony, coś w rodzaju tarczy. Nie wydaje mi się jednak, żeby wszyscy umieli tak jak ja analizować swoje zachowanie…*

I to by było na tyle. Niemniej jednak dziękuję Pani za całą pracę, jaką Pani wykonuje.

Serdecznie pozdrawiam…

Jak już napisałam, moją specjalnością jest komunikacja międzyludzka. Dlatego też w odróżnieniu od naukowców, w tym psychologów zajmujących się zazwyczaj poszczególnymi osobami, mogłam badać

interakcje między nimi. I właśnie we wzajemnym oddziaływaniu ujawnia się tak wyraźnie profil nadwydajnych, skonfrontowanych z manipulatorami: tyle życzliwości, uprzejmości, chęci zrozumienia, wytrwałości… na takie przymioty nie trafia się często! Ale jeśli przy tych wszystkich cechach umysł wykazuje takie ograniczenia, cóż powiedzieć? Moja korespondentka jest jeszcze młoda: ma dwadzieścia cztery lata i na tyle długie życie przed sobą, by zorientować się, która z nas ma rację. Droga Amélie, jeśli tak „łatwo” potępiam manipulatorów, to dlatego, że od dwudziestu lat (prawie od tylu, ile Pani sobie liczy) pracuję na rzecz ich ofiar. Znam prześladowców jak zły szeląg. I proszę, znów trzymam w ręce żołądź, Amélie zaś twierdzi, że jestem złośliwa, skoro mówię, że spadł z dębu. Nie zareagowałam na to, bo nie wiedziałam, co odpowiedzieć, ale prawdę mówiąc, martwię się o nią. Ma wszelkie dane, by stać się ofiarą jednego z tych drapieżców, jeśli nie kilku naraz.

Na szczęście żadne mankamenty nie przesłonią waszych zalet. Drodzy czytelnicy, wasza radość, uprzejmość i entuzjazm towarzyszyły *Jak mniej myśleć* od momentu publikacji. Wasze tak liczne maile skłoniły mnie, by kontynuować badania, więc książka, którą trzymacie w rękach, wiele zawdzięcza waszej inteligencji i kreatywności. Dziękuję wam za to, kim jesteście. Przyjrzyjmy się wspólnie rozwiązaniom, które mogę wam zaproponować.

---

1. Książka *Jak mniej myśleć* (przeł. Krystyna Arustowicz, Feeria, Łódź 2019) nosi w oryginale tytuł *Je pense trop* (Za dużo myślę) (przyp. tłum.). [wróć]
2. *Jak mniej myśleć*, s. 50. [wróć]
3. Tamże, s. 138. [wróć]

Rozdział 2

Pielęgnuj swoją hiperestezję

> Zamówiłem Château Figeac rocznik 1971, swojego ulubionego saint-émiliona. Trudnego do znalezienia. Szlachetnego. Czerwonozłotego, jak rzadko który zachód słońca. Głębokiego jak tonacja a-mol w utworze na kontrabas. Upojnego jak orgazm w pełnym słońcu. O smaku dłużej utrzymującym się w ustach, niż trwa finał opery Verdiego. Wina tak doskonałego, że na jego widok sam Bóg nabiera wiary w siebie. Ona dolała do kieliszka wody. Od razu przestałem ją kochać.
>
> **Pierre Desproges** [1]

Już w *Jak mniej myśleć* wspominałam wam na początku o hiperestezji, która jest neurologicznym punktem wyjścia wielu waszych działań – tu chciałabym rozwinąć nieco temat. W mailach w gruncie rzeczy raczej niewiele mówiliście mi o swoich czujnych pięciu zmysłach, które bez przerwy wychwytują wszelkie informacje. Poruszaliście ten temat zazwyczaj jedynie po to, by podkreślić trafność moich słów o waszej nadwrażliwości i podać parę jej przykładów, zresztą bardziej pozytywnych niż negatywnych. Niewielu z was skarżyło się na swoją wysoką wrażliwość. Tylko ludzie odznaczający się bolesną nadwrażliwością na prąd i fale elektromagnetyczne szukają – na próżno – kogoś, kto by ich wysłuchał, a zwłaszcza potrafił rozwiązać ich problem. Chociaż mówiłam

wam o uciążliwościach, z jakimi wiąże się tak bardzo rozwinięty układ zmysłowy, często odnosiłam wrażenie, że nie uświadamiacie sobie, do jakiego stopnia może to być dla was źródłem stresu i zmęczenia. Wydaje mi się, że przyczynia się do tego rezygnacja: „Co robić?”. I niewątpliwie również podświadomie wdrażacie zachowania unikowe: odruchowo wystrzegacie się sytuacji, które obciążałyby wasz układ sensoryczny. Dzisiaj myślę, że to naprawdę podstawowy aspekt waszej nadwydajności i najważniejsza cecha, jaką należy brać pod uwagę. W poprzedniej książce nie poświęciłam dość miejsca temu zagadnieniu. Każdy zmysłowy bodziec może zamienić się w mikroagresję. Jestem przekonana, że gdy wam „puszczają nerwy”, niejednokrotnie wynika to z nie do końca uświadomionego przeciążenia zmysłów.

Jak wiecie, mózg osób neurotypowych automatycznie dokonuje wyboru między istotnymi bodźcami zmysłowymi a takimi, które nie mają znaczenia. Nazywa się to inhibicją ukrytą. Jest to proces okrzesywania (albo zapowania), w którym wyłącza się percepcję przekazów uznawanych za zbędne. Ułatwia on koncentrację uwagi i chroni system sensoryczny. Człowiek normalnie myślący szczerze wam doradzi, abyście „nie słuchali” młota pneumatycznego, i zdziwi się, że ten hałas tak bardzo wam przeszkadza. W waszym umyśle nie funkcjonuje to w taki sposób. Oprócz hiperestezji cierpicie na niedobór inhibicji ukrytej. A to znaczy, że jeśli świadomie nie postaracie się zneutralizować wszystkich bodźców, które was osaczają, będziecie musieli je znosić. Dlatego pragnęłabym, abyście poświęcali więcej uwagi swoim doznaniom zmysłowym i przyzwyczaili się chronić swoje wyostrzone zmysły. Pytacie mnie, co robić, aby nie być tak nadwrażliwym, a zwłaszcza tak emocjonalnym. Myślę, że przede wszystkim powinniście bardziej zadbać o swój układ zmysłowy.

W książce *Udawanie normalnej. Życie z zespołem Aspergera*[2] Liane Holliday Willey opowiada, że w dzieciństwie ledwo zdała testy IQ, ponieważ dostała czarną kredkę zamiast zwykłego ołówka. Tłusty grafit rozmazujący się na kremowej kartce wzbudził w niej głęboki wstręt. Mówi ona również, że od pastelowych kolorów chce jej się rzygać, a meble i przedmioty o zaokrąglonych kształtach wpędzają ją w złe samopoczucie. Lubi zdecydowane barwy i wyraźnie zaznaczone kanty. Z tego powodu wczesne dzieciństwo córek było dla niej wyjątkowo kłopotliwe: wszystkie przedmioty dla niemowląt, takie jak podgrzewacz do pokarmów czy zabawki, są pastelowe i zaokrąglone. Ale największą odrazą napawała ją zastawa dla lalek ze stylizowanego plastiku. Gabriel zaś opowiada mi o podobnych problemach z żywnością: próbuje mi wyjaśnić, że może coś zjeść tylko wtedy, gdy pokarm zachowuje swój oryginalny kształt, kolor i gęstość. Na przykład marchewka nie może być ugotowana ani utarta… Bardzo mu to utrudnia życie. Te przykłady mogą wam się wydać przesadzone. Jednak jestem pewna, że też odczuwacie tego rodzaju dyskomfort, chociaż być może nieświadomie i łagodniej. A więc sporządzimy razem listę kontrolną wszystkiego, co mogłoby wam doskwierać i potęgować waszą hiperemocjonalność.

Zatroszcz się o swoje oczy

Znasz swoją zdolność dostrzegania szczegółów. Wiesz, że może cię rozproszyć byle drobiazg, choćby plama na koszuli czy skrawek sałaty na zębie twojego rozmówcy. A zatem sprawdzaj regularnie, czy w twoim otoczeniu nie ma jakiegoś detalu, który będzie przyciągał twoją uwagę. Albo też staraj się oderwać od niego wzrok. Następnie skoncentruj się na świetle lub oświetleniu: wolisz zimne czy ciepłe? Starannie wybieraj lampy w swoim otoczeniu. Jeśli to możliwe, zainstaluj regulatory natężenia

światła, aby dostosowywać oświetlenie do swojego aktualnego nastroju. (Jest to coraz trudniejsze ze względu na żarówki nowej generacji!). Poza tym, jak Liane Holliday Willey, sprawdzaj, czy akceptujesz kolory swoich ubrań i te w twoim otoczeniu. Nie katuj się, po stoicku znosząc barwy drażniące twój układ zmysłowy! Podobnie z umeblowaniem: wolisz wnętrza zabałaganione, przytulne czy sterylne? Przyjrzyj się liniom krzywym lub kantom, gabarytom, tworzywom i materiałom, z jakich wykonane są sprzęty, oceń, czy pomieszczenie nie jest za bardzo zagracone, aby się zorientować, jaki rodzaj wystroju będzie ci najbardziej odpowiadał i zapewniał największy komfort wizualny. Wreszcie nie zapomnij starannie dobrać barwy i wzornictwo urządzeń gospodarstwa domowego. Jeśli z reguły, gdy przebywasz na zewnątrz, oślepia cię światło, noś zawsze przy sobie okulary przeciwsłoneczne (wybrane z rozmysłem: soczewki w określonym kolorze, wygodna oprawka…). Unikaj neonówek. Z pewnością będą miały wpływ na twoje samopoczucie. Uważaj na tłum i miejsca zbyt uczęszczane: nieustanny ruch może cię przyprawić o zawrót głowy i rozproszyć twoją uwagę.

Dopieszczaj swoje uszy

Twój układ słuchowy radykalnie się różni od układu słuchowego osób normalnie myślących: lepiej słyszysz dźwięki odległe i niskie niż wysokie i bliskie, a więc na przykład wyraźniej docierają do ciebie hałasy w tle niż same rozmowy. Dlatego skupienie się na tym, co mówi twój rozmówca w gwarnym miejscu, może się stać prawdziwą torturą. Zwykle gdy ktoś coś mówi, słyszymy w następującej kolejności: słowa, które wypowiada, potem tempo wypowiedzi, jej rytm, dźwięk głosu, potem akcent, a na końcu sam głos. W twoim przypadku jest odwrotnie. Najpierw słyszysz głos: jest on niski czy wysoki, ochrypły, piskliwy, aksamitny czy krystalicznie czysty?

To pierwszy filtr, który może zablokować twój słuch. Następnie frapuje cię akcent. Niecodzienny sposób wymawiania słów może cię rozbawić lub spowodować zamęt w twoim umyśle. Później słyszysz ton wypowiedzi, który może cię odprężyć albo zestresować. Czy ten ton jest napastliwy i spięty, czy przyjazny i spokojny? Wreszcie zwrócisz uwagę na rytm i szybkość wymawiania słów, zanim dotrze do ciebie treść wypowiedzi i będziesz mógł nadać jej sens. To znaczy, że jeśli twój rozmówca ma nieprzyjemny głos, dziwny akcent i napastliwy ton, z trudem zrozumiesz, co mówi! Z drugiej strony, myślałam, że hiperestetycy potrzebują tylko łagodnej muzyki lub ciszy, aby rozluźnić swój układ słuchowy. Myliłam się. Niektórzy z was mówili mi, że przepadają za dźwiękiem odkurzacza. Przy tej okazji ze zdziwieniem odkryłam, że istnieją „relaksujące" nagrania szumu odkurzacza czy też suszarki do włosów. („Relaxing hair dryer sound 10 hours" na YouTube!). Co prawda, gdy się dobrze zastanowić, warkot silnika maserati… Mimo wszystko zachęcam cię, abyś sprawdzał, jakie dźwięki cię drażnią, a jakie zachwycają. Lepiej starannie wybrać dźwięk, niski lub wysoki, i liczbę decybeli każdego ze sprzętów AGD, dzwonka przy drzwiach wejściowych, budzika itd. Zrób sobie przyjemność! Podobnie weź pod uwagę akustykę pokoju, jego izolację, skrzypienie parkietu, krzesło, które szoruje po kaflach posadzki, buty, które piszczą… Wiesz, że od skompresowanej muzyki bolą uszy. Nie zadręczaj się nagraniami audio marnej jakości ani tandetnymi słuchawkami. Pomyśl o tym, aby zapewnić sobie momenty prawdziwej ciszy. Czasem wystarczy wyłączyć radio lub telewizję, zamknąć drzwi lub okno… Myślę, że nie potrzebujesz moich rad, sam wiesz, że powinieneś stronić od zbyt hałaśliwych miejsc, takich jak na przykład sklepiki, w których od muzyki dosłownie pękają bębenki. Jak tak można? Biedni sprzedawcy! Co robi inspekcja pracy? Trzymaj zawsze w kieszeni zatyczki do uszu i wkładaj je

bez skrępowania, ilekroć czujesz taką potrzebę, w kinie, a zwłaszcza w dyskotece. Niektóre firmy zaczynają wreszcie sobie uświadamiać, że openspejsy są męczące i rozpraszają pracowników. Jest iskierka nadziei! Tak samo zastanawiam się, jak pracownicy mogą się skupić w biurze, gdy któryś z kolegów rozmawia przez telefon w tym samym pomieszczeniu!

Wreszcie chciałabym zdradzić ci pewien sposób na opanowanie złości spowodowanej denerwującymi dźwiękami: zauważ, że informacje sensoryczne wydają ci się bardziej agresywne, gdy uznajesz je za niestosowne i nieuprawnione. Valérie opowiada mi: „Niekiedy wieczorem jacyś ludzie siedzą na ławce przed moim domem i gadają akurat pod oknem mojego pokoju. Nawet jeśli rozmawiają spokojnie, doprowadzają mnie do rozpaczy. A jeśli szepczą, to jeszcze gorzej, bo wtedy nadstawiam ucha! Mówię sobie, że przesiadują tam nie wiadomo po co i powinni wiedzieć, że przeszkadzają mieszkańcom, którzy chcą spać. Otóż wczoraj wieczorem nie było żadnych gaduł, ale głośno, długo i nieregularnie pohukiwała sowa. Uświadomiłam sobie, że ta sowa wcale mi nie przeszkadza. Mogłam oswoić się z tym hałasem i zasnąć, ponieważ uznałam go za uprawniony, nieunikniony i zachwycający”.

Tak więc możesz wyrobić w sobie nawyk akceptowania uzasadnionych informacji sensorycznych, które z początku wydają ci się agresywne. Jeśli na przykład dźwięk dmuchawy do liści cię irytuje, bez pośpiechu przyjrzyj się pracy ogrodnika, który pielęgnuje twój ogród, powdychaj zapach opadłych liści, które zbiera. Widząc dokładnie uprzątnięte ścieżki, dojdziesz do wniosku, że hałas jest całkiem znośny.

Dbaj o swoje odczucia

Podobnie informacje o cieple, zimnie, wilgoci lub suchości, źle wyregulowanej klimatyzacji, ubraniach, które cisną lub drapią, zapaszku

stęchlizny czy mdlącym fetorze to miniagresje, których łatwo uniknąć. Jak spać w szorstkiej lub skotłowanej pościeli? Nawet zapach pokoju, samochodu lub człowieka może ci przeszkodzić w skupieniu myśli. Warto usunąć te wszystkie źródła dyskomfortu. Twoja lista kontrolna może obejmować umeblowanie (na przykład wygoda, kształt i rodzaj drewna), ubrania (metki, gumki i tkaniny), lecz także dezodoranty w spreju, kosmetyki i detergenty: konsystencja i zapach żelów do kąpieli, kremów nawilżających, szamponów, proszków do prania, środków zmiękczających i innych. Krótko mówiąc, wychwytuj wszystkie te informacje sensoryczne i nie szczędź czasu, wybierając różne produkty, nawet proszek do prania.

Aspekt kinestetyczny wiąże się również z komfortem ergonomicznym. Wielu z was zapomina o wsłuchiwaniu się w swoje ciało. Zwracaj uwagę na swoją postawę i oddech, nie zapominając o ziewaniu, oddychaniu, ruszaniu się, regularnym przeciąganiu, zwłaszcza wtedy, gdy twój mózg przez dłuższy czas pracował na pełnych obrotach. Obserwuj koty, mistrzów wygody oraz relaksu, i bierz z nich przykład.

Terapeuta Bernard Raquin powiada, że dziecko bardziej przypomina komara niż istotę ludzką. Kiedy mały człowieczek hałaśliwie krąży wokół osoby hiperestetycznej, czasem musi się ona mocno powściągać, aby nie utracić samokontroli. Sam się pewnie o tym przekonałeś: próby ignorowania obecności dziecka pogarszają sytuację po obu stronach. Ono domaga się uwagi dorosłego, bo jej potrzebuje, on zaś usiłuje zamknąć się jak ślimak w skorupie, aby się nie rozpraszać. Przeważnie kończy się to źle. Lepiej zrezygnować ze spokoju, oddać się całkowicie na jakiś czas do dyspozycji malca, aby mógł się nacieszyć naszą uwagą, po czym poinformować go, że nie możemy się nim dłużej zajmować, ponieważ mamy coś do zrobienia. Prosimy go wyraźnie, by sam się pobawił. To bardziej konstruktywne niż próby działania na dwa fronty. Intensywna

obecność lepiej zaspokaja u dziecka potrzebę uwagi dorosłych niż trwające dłużej, lecz połowicznie okazywane zainteresowanie. Dzieci powinny też nauczyć się, że dorosłym od czasu do czasu trzeba dać spokój. Łatwiej im to przychodzi, jeśli przedtem poświęciło się im sporo uwagi.

Niewątpliwie masz własne sposoby, najlepiej dostosowane do twojej hiperestezji. Na przykład okulary przeciwsłoneczne i zatyczki do uszu zawsze pod ręką albo uperfumowany szaliczek na szyi, aby wsunąć pod niego nos w razie jakichś ohydnych zapachów wydzielanych chociażby przez niedomytego współpasażera siedzącego obok ciebie w pociągu… Systematycznie w ciągu dnia z największą starannością testuj swój układ zmysłowy: podsumowuj spostrzeżenia i wyciągaj wnioski. Nie wahaj się regularnie odizolowywać. Potrzebujesz kilku chwil samotności i spokoju, aby odzyskać siły. W ten sposób możesz obniżyć poziomu stresu i zmęczenia, poprawić zdolność koncentracji i ograniczyć częstotliwość wybuchów gniewu. Następnie – co doradzałam już w *Jak mniej myśleć* – pomyśl o regularnym dostarczaniu swoim pięciu zmysłom przyjemnych informacji: zalecam ci jak najczęściej obcować ze sztuką i przyrodą! W przyjemnym otoczeniu będziesz mógł w pełni korzystać ze swojego wyjątkowego układu sensorycznego.

Nathalie pisze: *Nasuwa mi się taka drobna refleksja dotycząca hobby osób nadwydajnych: pewne rzeczy postrzegamy inaczej, dlatego zdjęcie, nawet amatorskie, najlepiej ukazuje „nasz sposób” widzenia świata. Indywidualny, szczególnie gdy chodzi o przyrodę. Nie potrzebujemy superaparatu, aby się wyróżnić; wystarczy skierować obiektyw na to, co przyciąga nasz wzrok. Tak, spojrzenie prawopółkulowca jest oryginalne, nowatorskie i wnikliwe. Pozwala robić bardzo poruszające i zaskakujące fotki. To samo odnosi się do wszystkich pięciu zmysłów.*

Podobnie jak Nathalie, możesz wykorzystywać swój odmienny i subtelny układ zmysłowy, aby twoje oryginalne postrzeganie świata wzbogacało innych.

Hiperestezja i uciążliwe sąsiedztwo

Aline przychodzi do mnie po radę, bo znów nękają ją sąsiedzi, tak bardzo, że musi się wyprowadzić. Na razie poprzestają na pogróżkach i obelgach, ale wkrótce posuną się do rękoczynów. Kiedyś już taka sytuacja się zdarzyła, więc ona myśli, że sama ściąga na siebie tego rodzaju kłopoty. Widzi, że inni sąsiedzi dobrze ze sobą żyją. Podczas rozmowy uświadamia sobie ciąg wypadków, który doprowadził do tych okropnych relacji. Aline, odznaczająca się wyjątkową hiperestezją i całkowicie jej nieświadoma, myśli, że wszyscy funkcjonują tak samo jak ona i mają tak dalece rozwinięty układ zmysłowy. Zatem z całą naiwnością, od chwili wprowadzenia się wpaja innym lokatorom zasady dobrego sąsiedztwa, które jej zdaniem są niezbędne do pokojowego współistnienia. Bezwiednie z miejsca wyrabia sobie opinię uciążliwej sąsiadki. Wszyscy wzruszają ramionami i dalej żyją po swojemu. Sądząc, że ją źle zrozumiano, Aline nalega, spodziewając się, że inni docenią wysiłki, na jakie się dla nich zdobywa, i odwzajemnią się tym samym. Niekiedy jednak widzi, że nic nie rozumieją, choćby tego, że szczęk klamerek do wieszania bielizny nie daje jej zasnąć. A przecież wcale nie tak trudno rozwiesić pranie przed godziną dwudziestą drugą! Ale oni postępują odwrotnie; stosunki się pogarszają, sąsiedzi są coraz bardziej nieznośni i coraz bardziej zniecierpliwieni jej utyskiwaniami. Zaczynają jej zarzucać, że ich szpieguje, że nie ma własnego życia, że jest zgorzkniałą starą panną. Obcesowo radzą jej uporać się z tym problemem. Po czym robią, co mogą, aby ją pognębić. Walka o władzę na wspólnym terenie staje się coraz bardziej zacięta. Dyskusja

przeradza się w pyskówkę, gdy tylko Aline próbuje nawiązywać do swojej potrzeby spokoju i ciszy. Załamuje się w dniu, w którym uświadamia sobie, że sąsiedzi celowo dniem i nocą nastawiają pralkę na program odwirowywania, bo im powiedziała, że nie znosi jej wibracji. Odkrycie u siebie hiperestezji jest dla niej swego rodzaju objawieniem. Nareszcie pojmuje, że ludzie normalnie myślący mogą ją uważać za postrzeloną sąsiadkę, która skarży się na niskie dźwięki muzyki, szczęk klamerek do bielizny i drgania pralki, i że mają prawo czuć się przez nią dręczeni. Odkrycie swojej nadwydajności mentalnej odmienia życie Aline. Może zrozumieć siebie i pogodzić się ze swoją odmiennością. Kilka tygodni później znajduje wolnostojący domek do wynajęcia pośród winnic i cieszy się na myśl o przeprowadzce.

Natomiast Joëlle znosi bez szemrania rwetes, jaki urządzają sąsiedzi: zbyt głośną muzykę nastawianą przez cały dzień, stukające obcasy pani X o trzeciej nad ranem, kłótnie małżeńskie, dym z papierosa wypalanego przez pana X na balkonie o różnych porach, dźwięk wody spuszczanej w toalecie i trzaskanie drzwiami… Joëlle uśmiecha się blado: chyba żaden z lokatorów się nie skarży. Najwyraźniej te hałasy przeszkadzają tylko jej.

Pisałam już w *Jak mniej myśleć*, że dobrze ukierunkowana hiperestezja jest wielką szansą. Daje radość życia i dużo przyjemności, ale może też być źródłem stresu i zdenerwowania. Do ciebie należy decyzja, jak ją najlepiej spożytkować. Aline będzie mogła jeść śniadanie w ogrodzie, podziwiając wschód słońca, słuchając śpiewu ptaków, czując wiatr rozwiewający jej włosy i wdychając zapach budzącej się o świcie przyrody… chyba że po winnicy będzie jeździł traktor… No cóż, bądźmy realistami: nie mieszkamy na Księżycu!

---

1. Pierre Desproges (1939–1988) – pisarz i humorysta (przyp. tłum.). [wróć]
2. Patrz bibliografia. [wróć]

Rozdział 3

Poskromić swoją nadwrażliwość

Twoja hiperemocjonalność obejmuje także nadwrażliwość. Czujesz, że rani cię wiele rzeczy, zarówno osobistych, jak i tych, które się dzieją na świecie. Jakieś słowo, czyjaś zła intencja, krytyczna uwaga czy wypowiedź niekiedy po prostu niewłaściwie przez ciebie zinterpretowana, i już jesteś wytrącony z równowagi. Widzę cię piszącego posty na Facebooku: tyle spraw leży ci na wątrobie, tyle rzeczy tobą wstrząsa, oburza cię, rozczula, budzi twoją litość… Wrzucasz informacje, „emocjonalne", a więc nieco fejkowe fotki… (mnie też to się zdarzyło!). A że masz zalety wynikające z twoich wad, okazujesz również entuzjazm dla akcji dobroczynnych, współczucie, zachwyt. Wszystko to jednak podsyca twoją hiperemocjonalność.

W książce Vadima Zelanda *Transerfing rzeczywistości* [1] (którą ci gorąco polecam!) trafiłam na nieprzebraną ilość cennych ciekawostek wywodzących się z fizyki kwantowej. Oto dwie z nich, które mogą ci

wydatnie pomóc w poskramianiu nadwrażliwości: wahadła i siły równoważące.

Unikaj wahadeł

Według Vadima Zelanda „wahadło” to po prostu skupisko jednostek. Na przykład ul czy termitiera jest wahadłem, jak również amatorski klub piłkarski, stowarzyszenie charytatywne lub partia polityczna. Rozejrzyj się: żyjemy otoczeni wahadłami. Z chwilą, gdy wahadło się utworzy, przyświecają mu dwa cele: przyciągnąć jak najwięcej osobników i karmić się ich energią. Amatorski klub piłkarski potrzebuje ochotników, stowarzyszenie charytatywne – darów, partia polityczna – wyborców… Energia może być pozytywna lub negatywna, wszystko jedno. I tak, czy opowiadasz się „za”, czy „przeciw”, poświęcasz temu wahadłu swój czas i energię. Otóż dla niego ważne jest tylko to, żeby jak najwięcej ludzi o nim mówiło i angażowało się, a więc nawet twój sprzeciw działa na jego korzyść. Aby lepiej dać się poznać, wahadło ustawi na piedestale jednego ze swych członków, który ma szansę zdobyć sławę lub popularność i stać się czymś w rodzaju symbolu. Nie miej złudzeń: nawet prezydent republiki jest tylko banderą swego wahadła. Podobnie słynny aktor staje się ucieleśnieniem przemysłu filmowego. Kino będzie istniało bez niego, ale on może istnieć jedynie dzięki kinu (chyba że podłączy się do innego wahadła, zmieniając kurs). Dla wahadła obojętność tłumu oznacza śmierć. Jeśli już nie jesteś nabywcą, paraliżujesz sprzedawcę. Dlatego też dobrze zorganizowane bojkoty niewątpliwie odnoszą skutek. Zafascynowało mnie to niezwykle trafne pojęcie wahadła. Jakie korzyści przyniesie ci rozgryzienie tych mechanizmów? Rozliczne.

Przede wszystkim uświadom sobie, że ze swoją niestabilnością emocjonalną jesteś pożądanym nabytkiem dla wahadeł! Mnóstwo rzeczy

cię oburza i budzi twój entuzjazm. Łatwo wpadasz w zapał, dlatego też łatwo cię skaptować! Przestań szarżować na każdą czerwoną płachtę, jaką podtykają ci pod nos, zdobądź się na dystans i poszukaj ewentualnych ukrytych manipulacji opinii. Dlaczego ta sprawa została wyeksponowana? Kto wyciągnie zysk z twojej hojności lub twojego oburzenia? Jak do tej informacji nastawiona jest opinia publiczna? Komu „zbrodnia” przyniesie korzyści? Krótko mówiąc, systematycznie szukaj tego, co kryje się pod powierzchnią.

Ponadto wahadła przepadają za grami psychologicznymi z podziałem na trzy role: ofiary, kata i wybawcy [2], w których ofiarą rzadko jest ten, kogo o to podejrzewamy. Odnoś się z dużą rezerwą do dramatycznych sytuacji. Istnieją sensowne sposoby niesienia pomocy, inne zaś są wykorzystywane jedynie w grze. Zresztą powinieneś zrozumieć, że „walka przeciw”, a nawet „walka za” jest jałowa. Zachwyty i odruchy oburzenia to tylko słomiany ogień. Jeśli naprawdę chcesz na dłuższą metę wesprzeć jakąś sprawę, prowadzi do tego jedna droga: cierpliwości, dyplomacji, informacji i pedagogiki. Powiedzą ci to strażacy: aby ugasić ogień, trzeba skierować strumień z gaśnicy na jego źródło. Zastanów się, czy walka jest warta zachodu i jak się do niej ustosunkować.

Na przykład jednym z najbardziej bulwersujących cię zagadnień jest obrona praw zwierząt, i nic dziwnego, ale nie daj się zwariować! Jeśli przestaniesz jeść mięso lub nosić skórzane buty, nie rozwiąże to problemu maltretowania zwierząt. Złe traktowanie przejawia się na różne sposoby: w porzucaniu pupili przez właścicieli w chwili wyjazdu na letnie wakacje; w pokazach delfinów i orek urządzanych w parkach wodnych; w trzymaniu zwierząt w parkach zoologicznych w takich warunkach, które sprawiają, że są one smutne, zestresowane i znerwicowane; w więzieniu osamotnionych koni w ciasnych boksach, chociaż wiadomo, że potrzebują one przestrzeni

i ludzkiej obecności; jak również w warunkach hodowli, tuczenia i uśmiercania zwierząt. Wiele też można by powiedzieć o sposobie, w jaki nierozsądni właściciele, nawet w dobrej wierze, traktują swoje zwierzaki, uczłowieczając je, ubierając jak lalki, tucząc łakociami, tak że w końcu stają się otyłe, zagłaskując je na śmierć, aby zaspokoić swoją potrzebę pieszczot, tym większą, że są niezdolni kochać ludzi… Słowem, noszenie plastikowych butów i polarów z włókien syntetycznych nie rozwiąże problemu zwierząt, a przy okazji stworzy inne: jaka jest biodegradowalność kaloszy czy polarowych ubrań? A gdybyś tak spożytkował swoją energię, aby po Deklaracji Praw Człowieka i Obywatela, Deklaracji Praw Dziecka, stworzyć Deklarację Praw Zwierząt, która nadałaby im legalny status i która broniłaby ich godności oraz integralności? To tylko jeden ze sposobów, w jaki można inteligentnie podczepić się pod wahadła: nie tworząc jeszcze jednego!

Z drugiej strony jestem pewna, że już tego doświadczyłeś: manipulator (podobnie jak manipulatorka) stanowi wahadło sam w sobie! Wciąż się o nim rozmawia, również pod jego nieobecność, nawet w gabinetach terapeutycznych. Nie pozwól mu dłużej karmić się twoją energią!

Abyś się wciąż nie czuł dotknięty do żywego i poruszony wszystkim, co widzisz i słyszysz dookoła, musisz sobie uświadomić, że nie możesz działać na każdym froncie ani angażować się w każdą słuszną sprawę. Nie miotaj się na wszystkie strony. Powinieneś w pełni świadomie i z rozeznaniem wybierać wahadła, z którymi chcesz współpracować, a gdy nie realizują wytyczonych celów, bez żalu je porzucić Na przykład możesz przyłączyć się do wahadła bio i/lub medycyny naturalnej i zaangażować w akcję na rzecz szczęśliwego dzieciństwa lub ochrony planety. To wystarczy: to właśnie źródło płomieni. Lepiej zdecydować się na poświęcenie swojej energii starannie wyselekcjonowanym wahadłom, niż

dopuścić do tego, by wydarły ci ją i roztrwoniły wszystkie te, które spotyka się na co dzień! Wreszcie, jak się przekonamy w jednym z kolejnych rozdziałów, wybierając swoją życiową misję, poświęcając się temu, co potrafisz robić, poczujesz się użyteczny, na swoim miejscu i wniesiesz swoją cegiełkę do wspólnej budowy. Potrzeba podczepienia się pod wahadła wyraźnie się zmniejszy! Nadwydajność powoli również staje się wahadłem. Potraktuj ją z dużą rezerwą.

Nie nadawaj niczemu zbyt wielkiego znaczenia

Drugie pojęcie w *Transerfingu rzeczywistości*, które wydaje mi się dla ciebie prawdziwą gratką, to siły równoważące. Wchodzą tu w grę najbardziej podstawowe prawa fizyki: jeśli chcesz stać prosto pośrodku jakiegoś pomieszczenia, nie musisz wiele robić i nie wymaga to od ciebie wielkiego nakładu energii. Wystarczy umieścić swój środek ciężkości pośrodku podstawy utrzymania równowagi (stóp) i pozwolić działać sile przyciągania ziemskiego. Ale jeśli staniesz na krawędzi klifu, sprawy się skomplikują. Pod wpływem siły przyciągania wywieranej przez otchłań skulisz się i wygniesz ciało do tyłu. Ta siła zmusza cię do uruchomienia „sił równoważących”, aby nie upaść. Podobnie byłoby, gdybyś szedł po belce zawieszonej nad przepaścią. Nieustannie próbowałbyś złapać równowagę, balansując szeroko rozłożonymi ramionami. Zauważ, że nie chwiałbyś się tak bardzo, gdyby ta sama belka była umieszczona pośrodku twojego salonu.

Przenieśmy tę zasadę na płaszczyznę rozwoju osobistego: ilekroć nadajemy zbyt duże znaczenie jakiemuś wydarzeniu, stajemy z własnej woli na krawędzi klifu (albo na belce zawieszonej na wysokości trzydziestu metrów). Niekiedy, rzec by można, nadwydajni narażają życie przy zwykłej rozmowie przez telefon. I odwrotnie, gdy nie przywiązujemy dostatecznej wagi do różnych rzeczy (pieniędzy, by podać pierwszy z brzegu przykład), również przysparzamy sobie kłopotów. Krótko mówiąc, jeśli nie skoncentrujemy się dostatecznie na krawędzi klifu, narażamy się na upadek.

Z tej koncepcji sił równoważących Vadima Zelanda wyniosłam osobistą filozofię, którą staram się stosować na co dzień:

Uczyć się nadawać sprawom WŁAŚCIWE znaczenie (ani zbyt wielkie, ani zbyt małe) to program na całe życie.

Oto czym możesz zająć swoje rozgałęziające się myśli na dłuższy czas!

Gdy coś nabiera zbyt dużej wagi, zaczynamy się tego bać, a jednocześnie odczuwać strach się, że zdarzy się coś przeciwnego. Na przykład możemy się obawiać równie dobrze sukcesu, jak porażki. Odnosząc sukces, czulibyśmy się przyparci do muru, zmuszeni działać i udowadniać, do czego jesteśmy zdolni, a porażka podkopałaby nieco nasze poczucie własnej wartości, budząc w nas wstyd i zniechęcenie. Tutaj należy uwzględnić inne prawo fizyki, które uzupełnia następującą koncepcję: natura potrzebuje równowagi, a siły równoważące służą jedynie przywróceniu harmonii. Tymczasem, aby to zrobić, łatwiej byłoby zepchnąć mnie w dół z klifu niż podciągnąć ziemię ku mnie o trzydzieści lub sto metrów. Przeniesienie tej zasady na płaszczyznę rozwoju osobistego jest również pouczające: wyjaśnia nasze porażki. Łatwiej ponieść fiasko niż odnieść sukces. Jeśli przywiązuję zbyt duże znaczenie do jakiegoś projektu,

powoduję własny upadek, wytwarzając zbyt potężne siły równoważące. To doskonały scenariusz prowadzący do przegranej. Dlatego, chcąc zmniejszyć wagę tematu, trzeba wrócić do rzeczywistości i mieć w zanadrzu plan B. Wystarczy po prostu do kogokolwiek zadzwonić! Albo nawiązać z kimś kontakt! Znajdziesz wokół siebie pełno takich możliwości. Zwróć uwagę na wszelkie inne sprawy, aby umniejszyć znaczenie tej jednej. Twój umysł świetnie sobie z tym poradzi, jeśli go o to poprosisz. Będziemy jeszcze mieli okazję pomówić o Vadimie Zelandzie.

Trochę lingwistyki

Pozostając w tym samym kręgu idei, co pojęcie sił równoważących, spostrzegłam, że przypisujesz zbyt wielką moc wypowiadanym słowom. Jak twierdzi językoznawca Noam Chomsky: słowo to nie to samo, co rzecz, którą nazywa. Słowo „pies” nie gryzie. To tylko etykietka, którą opatrujemy nasze doświadczenie. Wyobraź sobie pudełko do butów z naklejoną na wierzchu etykietką (słowo) oraz włożone do środka wspomnienia i przedmioty osobiste (nasze przeżycia). Weźmy na przykład określenie „drzewo”. Słowo to jest nalepką na pudełku; jego sens bierze się z twoich przeżyć. Może kojarzyć się z platanem, dębem, jabłonią, lasem iglastym lub nawet, niektórym ludziom, z drzewem genealogicznym. I to słowo będzie miało różny ładunek emocjonalny zależnie od tego, czy odbyłeś pod tym drzewem przyjemną sjestę, czy też spadłeś z niego, nabijając sobie siniaków. Im bardziej subiektywne są słowa, tym bardziej każdy wypełnia je swoją treścią i tym bardziej wzrasta ryzyko nieporozumienia. Co dla ciebie znaczy szacunek, lojalność lub zaangażowanie? Musisz sobie uświadomić, że inne osoby mogą te słowa rozumieć zupełnie inaczej. Na przykład czasownik „grać” może mieć dwa znaczenia: ludyczne, w sensie

zabawy, i kompetycyjne, w sensie współzawodnictwa podczas gry w szachy lub meczu tenisowego.

Nadając zbyt duże znaczenie wszystkiemu, nadwydajni tym samym napełniają po brzegi pudełka różnymi rzeczami. Niechybnie z tego powodu podejrzliwie studiują wszystkie etykietki. Ludzie normalnie myślący nie przyglądają się tak uważnie nalepkom na pudełkach. Często masz więc wrażenie, że ich wypowiedziom i radom brakuje precyzji. U manipulatorów ta cecha przejawia się jeszcze jaskrawiej. Dla nich słowa nie mają treści i służą tylko do manipulowania. Dosłownie stosują maksymę „obiecanki cacanki, a głupiemu radość". Dlatego cynicznie wciskają ci puste pudełka, które twój mózg z rozkoszą wypełnia. Można od tego oszaleć. Rozdźwięk między czynami a słowami jest u manipulatorów widoczny jak na dłoni. Powinno być dla ciebie oczywiste, że ich pudełka są puste, ale ty kurczowo czepiasz się wypowiedzianych słów.

Powinieneś się nauczyć wykrywać semantycznie pusty język, bardziej potocznie zwany „drętwą gadką". Przyjrzyj się temu zdaniu: „Przedsięweźmiemy wszelkie niezbędne środki, aby rozpatrzyć problem w jak najkrótszym czasie". O czym ono cię informuje? O niczym! Podobnie jest ze wszystkimi wypowiedziami, którym nie da się zaprzeczyć. Truizmami lub komunałami nazywamy zdania, które wyrażają rzeczy oczywiste. „Jesteś tu, stoisz przede mną i słuchasz, co mówię" lub „Zebraliśmy się, aby opracować ten projekt". Można by nawet dowcipnie skomentować: „Bez jaj!".

Aby udowodnić, że zdanie jest pozbawione treści, wystarczy sformułować je w formie zaprzeczonej. Aby lepiej uzmysłowić sobie umowny charakter takich zdań, spróbuj sformułować zaprzeczenie tego zdania: „Opowiadam się przeciw bezrobociu i za zatrudnieniem" albo „Chciałbym, aby udało się ten projekt zrealizować". Podobnie jest

w rodzinie; zdania w stylu: „Pragnę dobra swoich dzieci (lub szczęścia swojej małżonki)” nie wnoszą żadnej informacji. Te oświadczenia są nawet tak ewidentne, że podejrzana wydaje się potrzeba ich zwerbalizowania. Przecież nikt nie będzie głośno oznajmiał: „Zatruję życie swojej partnerce i będę szkodził własnym dzieciom”. Gdy nie można powiedzieć czegoś odwrotnego niż to, co zostało powiedziane, zdanie nie ma żadnej wartości. To mowa semantycznie próżna. Naucz się wykrywać tego rodzaju wypowiedzi, aby zneutralizować ich wpływ. Następnie wyraźnie odróżniaj informację od komunikatu. „Składniki tego kremu są takie a takie” to informacja. „Wygładzi twoją skórę” to komunikat. Manipulator będzie wygłaszać piękne, puste i oczywiste, a w końcu coraz bardziej kłamliwe przemowy. „Robię wszystko, by ci sprawić przyjemność. Nigdy nie jesteś zadowolony/a”. Pudełko ze słowami jest puste albo wypełnione starymi gazetami! Ale jeśli manipulator podaje ci je z pewnością siebie, będziesz wątpić w swoją percepcję. Mówisz mi: „Przecież on tak powiedział!”. Odpowiadam: „Owszem, tak powiedział, ale postąpił odwrotnie! Słowa to tylko słowa. Jeśli stwierdzę, że moje fotele są zielone, wcale nie znaczy to, że naprawdę takie są!” (Dzięki François, który opisał wam mój gabinet, wiecie, że są czerwone). Niektórzy z was odpowiadają mi z bladym uśmiechem: „Jeśli pani to powie dość stanowczo, zwątpię w to, co widzę, i pomyślę, że jestem daltonistą”. Mówienie, żeby nic nie powiedzieć albo powiedzieć coś przeciwnego, niż się myśli, mija się dla ciebie z celem. Ponieważ sam jesteś bardzo szczery, a twoje pudełka na słowa są wypełnione po brzegi, nie potrafisz sobie wyobrazić, że można strzępić sobie język po próżnicy albo kłamać. Jednak niektórzy żonglują słowami jak kuglarze kolorowymi piłeczkami. Nie pozwalaj się więcej ranić lub hipnotyzować w ten sposób. Nadawaj mniejszą moc swoim słowom. Studia językowe, a zwłaszcza gramatyka generatywno-transformacyjna Noama

Chomsky’ego [3] pozwoli ci z większą rezerwą odnosić się do słów, a jego odkrycia semantyczne z pewnością cię zafascynują!

W ten sposób, rozpoznając wahadła, nie nadając zbytniej wagi różnym rzeczom i ucząc się słuchać tego, co naprawdę jest mówione, osiągniesz niezbędny dystans i nie będziesz angażował się z zapałem w jakieś „fajerwerki”! Chociaż hiperemocjonalność sprawia ci wiele bólu, już słyszę, jak niektórzy obruszają się na myśl, że mieliby stać się letni, rozlaźli, zobojętniali, mniej spontaniczni. Jeśli stracisz na spontaniczności, zyskasz na autentyczności. Twój słomiany ogień stanie się prawdziwym ogniskiem, podsycanym solidnymi polanami palącymi się niewątpliwie wolniej, lecz o ileż potężniejszym płomieniem!

---

1. Patrz bibliografia. [wróć]
2. Przeczytajcie moją książkę *Victime, bourreau, sauveur, comment sortir du piège*, Éditions Jouvence, Genève 2006. [wróć]
3. *O naturze i języku*, patrz bibliografia. [wróć]

Rozdział 4

Twój deficyt ego

> Najbardziej boimy się nie tego, że nie staniemy na wysokości zadania. Największym strachem napełnia nas to, że czujemy się potężni ponad miarę. Najbardziej przeraża nas nie światło, które mamy w sobie, lecz mrok. Zadajemy sobie pytanie: kimże jestem, skoro mogę być błyskotliwy, promienny, utalentowany i wspaniały? W gruncie rzeczy, dlaczego miałbyś taki nie być? Jesteś dzieckiem bożym. Jeśli będziesz się ograniczać, nędznie żyć, nikomu to nie przyniesie pożytku. Iluminacja nie polega na umniejszaniu się, aby przypadkiem nie zdestabilizować innych. Urodziliśmy się po to, by unaoczniać chwałę Boga, która jest w nas. Nie kryje się ona tylko w nielicznych wybrańcach: jest w każdym z nas, i gdy coraz jaśniej rozbłyskuje nasze światło, bezwiednie pozwalamy innym robić to samo.
>
> **Nelson Mandela, 1994 r.**

Sabine jest w moim gabinecie, siedzi naprzeciw mnie. Twierdzi, że jest beznadziejna. Uśmiecham się: „Beznadziejna? Hmm, przecież ma pani dyplom lekarza!” (jest ginekologiem położnikiem!). Sabine rumieni się i bąka: „Och, nic nadzwyczajnego! Łatwo mi to przyszło!”. Dziwię się: „Łatwo? Dyplom lekarski? Skoro to takie łatwe, dlaczego nie wszyscy są lekarzami?”. Zażenowana Sabine się usprawiedliwia: „No nie, ale ja po prostu miałam szczęście!”. Oczywiście nie daję się zbyć byle czym: „Wystarczy mieć łut szczęścia, żeby zrobić dyplom? Ale to poważna

sprawa!”. Sabine próbuje znaleźć inne wyjaśnienie: „Chodzi mi o to, że egzaminatorzy byli życzliwi!”. I tym razem kontruję: „Sabine, czy uświadamia sobie pani, że zniesławia swoich profesorów, insynuując, że są w stanie wydać z uprzejmości dyplom lekarski komuś, kto na niego nie zasłużył?”. Zmuszona przyznać, że zasługuje na swój dyplom, kobieta przez chwilę milczy. Po czym uśmiecha się nieśmiało i wyznaje wstydliwie: „Poza tym zajęłam drugie miejsce na liście najlepszych absolwentów…”.

Ten przykład może wam się wydać karykaturalny, ale wszyscy tacy jesteście, niezdolni z jasnością umysłu oszacować własną wartość. Nie doceniając siebie, mocno ją obniżasz. Och, już słyszę, jak się obruszasz: „Tak, ale to dlatego, że brak mi pewności siebie!”. Otóż nie, nie brak ci jej: to ty sam ją sabotujesz! Nieustannie „przez skromność”, jak sądzisz, deprecjonujesz się, zaprzeczasz, że jesteś coś wart. I przypomnijcie sobie, co wam mówiłam w *Jak mniej myśleć*: „Skromność nieuwzględniająca własnej wyższości może szybko stać się fałszywa czy wręcz przekształcić w pogardę” [1].

Zapewniam cię, że twoja „skromność” jest irytująca i nieznośna. Oto inna wymowna anegdota, tym razem z prowadzonych przeze mnie warsztatów. Uczestnicy pracują w podgrupach, a ja ich nadzoruję. Z daleka widzę w całej okazałości nogi Valérie, niemal idealnie zgrabne i elegancko skrzyżowane. Podchodząc do grupki, mówię dziewczynie szczerze, z entuzjazmem, który zdążyłeś poznać: „Wiesz, Valérie, masz wspaniałe nogi!”. Dziewczyna jest zaskoczona i całkiem zbita z tropu. Czerwieni się, jąka, kryguje i podobnie jak Sabine znajduje wszelkie argumenty, aby nie przyjąć pochwały. Nie spodziewałam się takiej paniki, ale obstaję przy swoim: „Masz piękne nogi, przyznaj! Jedyna właściwa reakcja to po prostu powiedzieć: «Dziękuję za komplement»”. Valérie się uspokaja i jakby składając broń, wypowiada słowo „dziękuję”. Była oszołomiona, ale efekt

zaskoczenia, jaki wywołałam, pozwolił jej przyjrzeć się, jak funkcjonuje ten mechanizm. Siedząca naprzeciw niej Odile była tak samo zmieszana! W panicznej reakcji koleżanki rozpoznała karykaturę swojego własnego zachowania, gdy ktoś ją obdarza komplementami. Jak w krzywym zwierciadle ujrzała swoją śmieszność i zrozumiała, że to nieprzyjemne dla komplementujących, gdy spotykają się z taką reakcją. Odile dodaje: „To tym głupsze, że uwielbiam ludzi chwalić i jestem nieszczęśliwa, gdy widzę, że jakaś osoba źle na to reaguje". No proszę! Jak zwykle, stosowanie podwójnej miary! Doskonale wiesz, co jest dobre dla innych, ale nie ma mowy, abyś sam z tego skorzystał.

W gruncie rzeczy twój problem nie polega na braku pewności siebie, lecz na deficycie ego. Otóż pożywką dla ego są słówka „dziękuję!" i „brawo!". Energicznie odrzucając jedne i drugie, jak Sabine, Valérie i Odile, głodzisz swoje ego. Potem jesteś wytrącony z równowagi, zdeprymowany i zastanawiasz się dlaczego. Wszystko to naprawimy!

W swojej książce *Wake up!* (Obudź się!) [2] Christine Lewicki porusza problem skromności (bo skromność to prawdziwy problem!). Oto co mówi na ten temat: „Chcąc być skromnymi, czujemy się zmuszeni minimalizować swoje talenty, aż w końcu przestajemy je dostrzegać. Chcąc być skromnymi, nie śmiemy wziąć swego losu we własne ręce. Chcąc być skromnymi, pomniejszamy siebie i stopniowo zaczynamy w siebie wątpić. A gdy jesteśmy coraz skromniejsi, rozwijamy kulturę skromności w skali nie tylko własnej rodziny, lecz także swojej firmy, swojej społeczności, i wreszcie swojego kraju. Czy zauważyliście, że często czujemy się zmuszeni dostosowywać do poziomu ludzi najbardziej upośledzonych i najbiedniejszych?".

Tak więc w obawie, że zostawimy tych najbardziej poszkodowanych i najmniej uprzywilejowanych daleko w tyle, staramy się nie

wykorzystywać swej wewnętrznej mocy. Chyba zrozumiałeś, że skromność skłania do zadowalania się „małym”, czyli do pociągania wszystkich w dół. Jak słusznie powiada Nelson Mandela, nie przynosi to nikomu pożytku. I dlatego już w *Jak mniej myśleć* zachęcałam cię, abyś odróżniał skromność od pokory. Ta druga polega po prostu na przyznaniu, że masz wrodzone zdolności zamiast im gwałtownie zaprzeczać, co zresztą, między nami mówiąc, jest głupie, bo nikt nie da się na to nabrać. Co myślisz o Sabine, znakomitej ginekolożce, która próbuje ci wmówić, że wygrała swój dyplom na loterii? Wzruszające, prawda?

Według Arielle Addy [3] człowiek nieprzeciętnie zdolny ma bardzo mgliste pojęcie o walorach swojego intelektu. Widzi swoje wady z niesamowitą, niemal bolesną przenikliwością i nigdy w swoim mniemaniu nie osiąga perfekcji, wciąż uświadamiając sobie swoje słabości i niedociągnięcia. Ach tak, zapomniałabym, wy nie jesteście nieprzeciętnie zdolni, a więc was to nie dotyczy! Sabine też nadal energicznie zaprzecza, jakoby była bardzo uzdolniona.

Ego to nie jest brzydkie słowo

Na początek przyjmijmy, że ego to nie jest brzydkie słowo. Ego to termin pochodzący od łacińskiego zaimka osobowego „ja”. Na ogół oznacza wyobrażenie o sobie samym i świadomość samego siebie. Raz jest uważane za fundament osobowości (zwłaszcza w psychologii), kiedy indziej za przeszkodę w naszym osobistym rozwoju (zwłaszcza w duchowości). Niektórzy mylą je z fałszywym self. Przeważnie jest to słowo mające złą prasę, które wymawia się z grymasem obrzydzenia i którego używa się tylko po to, by ci zarzucić, że coś takiego posiadasz, lecz jeśli o ciebie chodzi, już cierpisz na wyraźny deficyt ego. Stop! Ego to trzon twojej tożsamości, spójności, twojego człowieczeństwa. Rzec można, że jest to

psychologiczny odpowiednik odcisków palców. Tym właśnie różnimy się między sobą i jest to najbardziej czuła, najbardziej wrażliwa cząstka nas samych. Jak bardzo tę cząstkę maltretujemy, odsądzając ją od czci i wiary!

Ja jestem dla siebie najważniejszą osobą. Tak już jest. Mogę temu zaprzeczać lub się z tym zgadzać, ale w żadnym razie nie mogę zmienić tego stanu rzeczy. A więc ty także jesteś dla siebie najważniejszą osobą. To podstawowa, niezaprzeczalna biologiczna prawda, nawet jeśli bardzo dla ciebie niewygodna. Jedynie ty sam możesz zatroszczyć się o siebie, o swoje zdrowie, samopoczucie, rozwój osobisty. Jeśli zaneguję tę biologiczną rzeczywistość, stanę się, jak to ładnie określił Jacques Salomé, *soi-niant*, a wówczas zajmowałabym się osobami *soi-niés* [4]. W takim przypadku niechybnie w końcu czeka mnie wypalenie, które pozwoli mi zrozumieć, jaką cenę płaci się, nie słuchając siebie. Jeśli pogodzę się z tym stanem rzeczy, mogę go uwzględniać i postępować tak, aby moje dobrze odżywione, uspokojone, pogodne ego siedziało cicho podczas kontaktów z innymi zamiast piszczeć z głodu. Twoje zdrowie fizyczne i mentalne zależy od ciebie samego. Ty powinieneś o nie zadbać.

Znasz sentencje: „Dobrze rozumiane miłosierdzie zaczyna się od siebie” i „Kochaj swego bliźniego jak siebie samego” (a nie zamiast siebie samego), ale niewielu z was wprowadza te maksymy w czyn. Wręcz przeciwnie, dla was liczą się tylko inni. Żeby inni czuli się dobrze, bezpiecznie, byli szczęśliwi, o tak, to jest ważne! Ale żebyś ty sam czuł się dobrze, bezpiecznie, był szczęśliwy, to sprawa drugorzędna. Kiedy ci o tym wspominam, niekiedy się obruszasz: „Nie, nie, to wcale nieprawda. Ja też lubię, gdy ktoś się mną zajmuje! Ja też potrzebuję miłości i uwagi”. A jednak nie przejawia się to w twoich zachowaniach. Nie umiesz przyjmować pomocy, nie wsłuchujesz się w swoje potrzeby, dajesz się

zadręczać w toksycznych relacjach, bez przerwy siebie oczerniasz, ulegając podszeptom wewnętrznego kata.

Wykryłam twój fortel – chodzi o magiczną formułę: „To nic poważnego!”. Niesamowite, ile przykrości można zamknąć w tej krótkiej frazie! Bagatelizujesz wszelkie krzywdy, jakie ktoś ci wyrządza, wszelkie frustracje, w jakie popadasz, wszelkie potrzeby, których nie zaspokajasz. Wielka szkoda, bo wrodzony egocentryzm jest korzystny pod względem biologicznym i psychologicznym. Ilekroć zaprzeczasz, że jesteś zmęczony, zatroskany, rozzłoszczony, zalękniony, gdy fundujesz sobie frustracje, gdy godzisz się na upokorzenia i niesprawiedliwość, twoja dusza (takiego słowa używam w stosunku do siebie) płacze i rozpacza w milczeniu. Brak miłości dla samego siebie to z pewnością najgorsza z udręk, jakie sobie zadajesz. Ze swoim poczuciem sprawiedliwości chciałbyś, aby nikt nie musiał czegoś takiego znosić. A więc postępuj tak wobec siebie: ani ty, ani nikt inny nie powinien być tak traktowany. Nawet Budda to mówi: „Jeśli współczuciem nie obejmujesz siebie, jest ono niepełne”.

Dlaczego masz tak małe ego? Częściowo można to wytłumaczyć owym fałszywym self, które musiałeś wytworzyć wobec odrzucenia i niezrozumienia ciebie przez innych i które odcina cię od samego siebie i twoich odczuć. W grę wchodzi również wrażenie, że jesteś inny, a więc ułomny: odbiera ci ono odwagę i zachęca cię do autodeprecjacji. Ale przede wszystkim przyczyny należy szukać w przerośniętym altruizmie, czyli bezkompromisowym człowieczeństwie i owej niezdolności odniesienia go do siebie, które wydają się uwarunkowane strukturą umysłu. Jednak można

je okiełznać. Bo przecież jakieś rozwiązania istnieją: nie możesz pozostać taki, jaki jesteś!

Nie oddawaj swojej mocy innym

Steven Pressfield w swojej książce *Turning Pro*[5] (Jak stać się profesjonalistą) pisze, co następuje (tak to brzmi w moim przekładzie na francuski, ponieważ książka jest napisana po angielsku): „Czy już kiedyś podążałeś za jakimś guru lub mistrzem? Ja tak robiłem. Oddałem swoją moc kochankom, małżonkom. Czekałem przy telefonie. Czekałem na przyzwolenie. Również w pracy z drżeniem oczekiwałem na opinię innych. Oddawałem swoją moc niekiedy subtelnie, jednym spojrzeniem, kiedy indziej otwarcie, bezwstydnie, na oczach wszystkich. Wygnanie, banicja, porażka mogą być pożyteczne, zmuszają nas bowiem do działania z własnej inicjatywy, a nie na rozkaz kogoś innego. Przyklaskuję, gdy spadasz na dno, ponieważ na dnie nie ma nikogo oprócz ciebie samego”.

Targany wątpliwościami, pytaniami, wahaniami, z niskim poczuciem własnej wartości, spodziewasz się, że inni cię uspokoją, powiedzą, co masz robić lub potwierdzą twoje decyzje. Czekasz też na ich aprobatę, aby się przekonać, że jesteś coś wart. Z pewnością niejedno przeżyłeś i boisz się odrzucenia, ale tym samym godzisz się, że inni będą mieli nad tobą zbyt dużą władzę. Nakładasz na nich zbyt wielką odpowiedzialność, zwłaszcza za to, co nie leży w ich gestii. To nie inni ludzie są zobowiązani mówić ci, ile jesteś wart ani co powinieneś myśleć. W jednym z wywiadów aktor Vincent Cassel powiedział, że na planie filmowym zachowuje swoje wątpliwości dla siebie, aby nie absorbować nimi innych. W istocie podczas kręcenia filmu wszyscy mają wątpliwości: reżyser, operator, pozostali aktorzy… Każdy technik musi dokonywać wyborów i podejmować decyzje. Nie oczekuj od innych, że rozwieją twoje obawy. A skoro o tym

mówimy, skorzystaj z okazji, aby sobie uświadomić, jak dalece możesz wytrącać z równowagi swoje otoczenie, myśląc głośno, dzieląc się swoimi rozterkami, lękami i wahaniami, zarazem spodziewając się aprobaty z zewnątrz. Może to działać destrukcyjnie na twoje dzieci, które chciałyby mieć w tobie oparcie i które mogą stać się zalęknione, gdy będziesz je wciągać w swoją psychiczną szamotaninę. Wieczna niepewność może się niekorzystnie odbić również na twoim związku miłosnym. Podobnie jak na pracy: szef nie jest zobowiązany, aby potwierdzać twoje kompetencje. Sam musisz się nauczyć dokonywać wyborów i wyrobić w sobie dość pewności siebie, aby stać się niezależnym. Zachowaj swoje wątpliwości dla siebie i naucz się, jak sobie z nimi radzić.

Wypełnij wańkę-wstańkę

Często przedstawiam pewność siebie jako wańkę-wstańkę: zabawkę, której okrągła podstawka jest wypełniona ołowiem. Rozhuśtaj wańkę-wstańkę, a będzie się kołysać na podstawce aż do chwili, w której odzyska stabilność. Kiedy wykazujemy niewiele pewności siebie, jest tak, jakby nasza wańka-wstańka miała za mało ołowiu w podstawce. Wówczas można ją łatwo rozhuśtać i będzie długo się kiwać, zanim odzyska równowagę. Zauważ, jak mój żartobliwy komplement zbił z tropu Valérie. Odnosi się to również do ciebie: uwagi, zarówno krytyczne, jak pochwalne, sprawiają, że zaczynasz się chwiać. Natomiast wańka-wstańka wypełniona po czubek głowy ołowiem będzie niezachwiana. Tak się zachowują durnie, pewni swoich przekonań, na tyle zarozumiali, że narzucają innym swoją stereotypową wizję świata. Przy okazji zauważ, że niekiedy ci pewni siebie ludzie pociągają cię i że ich kategoryczne opinie robią na tobie wrażenie. Tak bardzo chciałbyś mieć ich pewność siebie! Można się obawiać, że właśnie ci ludzie za twoją cichą zgodą będą ci dyktować, kim masz być.

Między tymi dwiema skrajnościami znajdujemy wańki-wstańki wystarczająco wypełnione, aby zachować stabilność, a jednak ustępujące pod naporem logicznych argumentów. W sieci krąży pewne powiedzonko: „Uczony przeczytał ponad dziesięć tysięcy dzieł i wciąż wątpi. Fundamentalista przeczytał tylko jedno, ale jest przekonany, że posiadł prawdę”. Nie chodzi mi o to, abyś stał się durniem albo fundamentalistą! Moim zadaniem nie jest napełnić po czubek głowy twoją wańkę-wstańkę, ale dać ci solidniejszą podstawę do zyskania pewności siebie, aby nie zachwiał tobą najmniejszy podmuch wiatru, i nauczyć, jak opanować wątpliwości, aby pozostać otwartym na innych.

Uświadom sobie również, że pusta wańka-wstańka bardzo odpowiada manipulatorom: łatwiej im wypełnić ją swoim światopoglądem! Trudniej kolonizuje się terytorium już zajęte. Nie tak łatwo zdestabilizować osobę wewnętrznie poukładaną i spójną.

Zresztą pewność siebie łatwo wyparowuje i trzeba ją regularnie zasilać. Wańki-wstańki są porowate. Kiedy na przykład przez pół roku nie wykonujesz swojego zawodu, twoja ufność we własne zdolności znów bardzo się obniży. Głównie na tym polega dramat bezrobocia: im dłużej ono trwa, tym bardziej człowiek nim dotknięty nabiera przekonania, że nie potrafi nic robić. Trzeba nieustannie odbudowywać pewność siebie, podsycać ją i o nią dbać.

Oto jak wypełnić swoją wańkę-wstańkę:

1. Doceniaj wszystkie swoje sukcesy… Bez „tak, ale…”

Już podkreślałam, że podziękowania i pochwały są niezbędne do nabrania i umocnienia pewności siebie. Jednak ty niczego nie doceniasz: nawet dyplomu lekarza! Wszystko zależy od szczęścia i przypadku, prawda? Nigdy nie osiągnąłeś nic wyjątkowego, a ilekroć ci się powiodło, zadecydował o tym zbieg okoliczności lub zwyczajnie było to łatwe. Powinieneś wiedzieć, podobnie jak Sabine, że oszukujesz tylko siebie i działasz na nerwy tym, którym nic nie przychodzi z taką łatwością jak tobie. Masz już na swoim koncie wiele ważnych i pięknych dokonań. Pora to wszystko docenić. Poproś o pomoc bliskich i sporządź pięćdziesięciopunktową listę tego, co dokonałeś i co napełnia cię dumą. Przelicz dokładnie. Bo przejrzałam jeden z wykrętów, jakich używasz, aby deprecjonować swoje osiągnięcia. Nie wyrażasz się jasno i je minimalizujesz. Na przykład:

„Występuję w teatrze.
– Od jak dawna?
– Och, od jakichś czterech, pięciu lat…
– W ilu sztukach grałeś?
– Och, w pięciu czy sześciu…”

Aby to stwierdzenie miało jakąś wartość, trzeba podać dokładne i konkretne liczby. Od sześciu lat występuję w teatrze. Grałem w siedmiu sztukach. Jako ciekawostkę nadmienię, że osoba, która mi o tym mówiła, dodała: „Również śpiewam…” (pod tymi słowami kryły się czteroletnie studia śpiewu operowego), i wyznała, że od trzech lat należy do zespołu jazzowego. Jej wymijające „śpiewam” w gruncie rzeczy znaczyło: „Od

siedmiu lat niemal zawodowo występuję na scenie”. Choćby ci się to wydawało pretensjonalne, to są rzeczywiste i obiektywne fakty. Mówiliśmy już o twojej skromności. Blokuje cię i przeszkadza w obiektywnej ocenie własnych kompetencji. Oszacowywanie, drobiazgowe mierzenie, liczenie punktów – wszystko to są dobre sposoby, aby docenić swoje osiągnięcia. Normalnie myślący doskonale potrafią to robić i to oni mają słuszność.

I nie chcę więcej słyszeć: „Tak, ale…” z twoich ust! To stwierdzenie nie służy, jak ci się zdaje, złagodzeniu twojej wypowiedzi. Służy jej zaprzeczeniu. Jeśli ci powiem: „Bardzo chciałabym zostać, ale…”, w mig rozumiesz, że niedługo wyjdę! Podobnie, gdy mówię: „Jesteś bardzo sympatyczny, ale…”, zanim dokończę zdanie, poczujesz, że wcale nie jesteś sympatyczny. A więc, aby należycie docenić swoje sukcesy, żadnego „tak, ale…”. Teraz pozostaje ci tylko poćwiczyć. Możesz poprosić swoich bliskich, aby obsypywali cię komplementami i wystawiali rachunek: 2 euro za nieprzyjęcie, 1 euro za „tak, ale…”. Szybko się wzbogacą.

„Masz piękne nogi, Valérie!
– Dziękuję”.

„Brawo, Sabine, gratuluję dyplomu lekarza!
– Dziękuję”.

Przy odrobinie wprawy będziesz mógł posunąć się jeszcze dalej: „Bardzo dziękuję za komplement”; „Dziękuję, pana (pani) komplement bardzo mnie wzrusza” itd. Krótko mówiąc, wyrazić to, co lubisz usłyszeć, kiedy kogoś skomplementujesz… Prawda, Odile?

2. Jesteś kimś wartościowym i zdolnym… I nie musisz tego udowadniać!

W *Jak mniej myśleć* wspominaliśmy już o tym okropnym poczuciu oszustwa, towarzyszącym ci od rana do wieczora, a zwłaszcza wtedy, gdy przedstawiasz swoją pracę ludziom, którzy mogą ją przyjąć z podziwem. Nadwydajni mentalnie nieustannie sądzą, że pewnego dnia ktoś wykryje ich oszustwo, uświadomi sobie, że są beznadziejni i wyciągnie to na światło dzienne, a wtedy spalą się ze wstydu. Przede wszystkim powinieneś wiedzieć, że prawdziwi oszuści kłamią, kantują, świadomie wprowadzają w błąd innych, ale to nie twój przypadek. Następnie, gdy ktoś ich zdemaskuje, wcale się nie wstydzą i spadają na cztery łapy jak kot. Pewnie przypominasz sobie polityka, który wymyślił pojęcie fobii administracyjnej, aby uzasadnić fakt, że od lat nie płacił podatków, mandatów ani nawet czynszu za mieszkanie, tymczasem sam publicznie ganił malwersantów. Ty nie byłbyś zdolny do czegoś takiego, prawda? Jesteś z gruntu uczciwy, jak większość ludzi. Nie zabiłeś nikogo i zawsze robisz, co w twojej mocy, nawet jeśli nie spełniasz postawionych sobie wymagań. Oto rada, jaką ci daję: weź swoje poczucie, że kogoś oszukujesz, złóż je we czworo i wsuń do tylnej kieszeni dżinsów. Potem ruszaj naprzód. Gdy to poczucie znów się uaktywni, wystarczy, że poklepiesz się po pośladku, wzdychając: „Znów tu jesteś, kochany syndromiku oszusta? Dziwiłbym się, gdybyś zagubił się po drodze! Chodź ze mną. Pooszukujmy trochę razem!”. Możesz zrobić to samo ze swoimi lękami i wątpliwościami. Wpakuj je do drugiej kieszeni dżinsów i mimo wszystko idź naprzód. W końcu prawdziwa odwaga polega nie na tym, by się nie bać, lecz na tym, by iść naprzód pomimo strachu.

Towarzyszące ci poczucie oszustwa stwarza złudne wrażenie, że musisz „udowadniać” swoją wartość. To bardzo niebezpieczne z wielu względów. Przede wszystkim wyobraź sobie chirurga, który ci mówi: „Pozwól mi udowodnić, że potrafię zoperować wyrostek robaczkowy!”. Chciałbyś poddać się u niego takiej operacji? Widzisz całą absurdalność mechanizmu,

który polega na udowadnianiu swojej wartości. Im bardziej staram się to zrobić, tym większe obawy budzę w swoim rozmówcy. Podkreślam fakt, że nie masz obowiązku udowadniać swojej wartości, ponieważ posiadasz mózg, który lepiej funkcjonuje, podejmując wyzwania, a dowodzenie czegokolwiek to dla niego również rodzaj wyzwania. Wiesz, że twój umysł za tym przepada, do tego stopnia, że trudno mu się tego wyrzec. To pułapka, bo potwierdzenie wartości nie może pochodzić z zewnątrz. Chirurg nie może wymagać, aby pacjent potwierdzał jego umiejętności.

Poza tym nasza potrzeba udowadniania swojej wartości daje pole do działania różnym cwaniaczkom, którzy dostrzegą w tobie tę cechę i będą tobą manipulować. Wystarczy, że manipulator wyrazi wątpliwość, czy uda ci się dokonać tego, co by jemu było na rękę. Jednocześnie, chcąc podkopać twoją samoocenę, może cię nakłaniać do udowodnienia twoich umiejętności i dyskredytować wszelkie twoje starania, co niewątpliwie cię dobije. Jest to tym bardziej destrukcyjne, że ludzie, którzy tak postępują, na ogół mają złe intencje. Próbują wydębić od ciebie coraz więcej. A więc bądź miły, ale nie trać czasu, aby coś udowodnić. Rób to, co masz do zrobienia, nie usprawiedliwiaj się i akceptuj komplementy tych, którzy potrafią dostrzec twoją wartość.

3. Bądź swoim najlepszym przyjacielem… Zatrudnij pozytywnego wewnętrznego coacha, pełnego entuzjazmu

Poruszaliśmy już w *Jak mniej myśleć* temat wewnętrznego sabotażysty. Mam nadzieję, że dawno pozbyłeś się tego tyrana. Teraz pozostaje ci sprawdzić, czy twój wewnętrzny dialog jest rzeczywiście przyjazny, pozytywny i podnoszący na duchu. Powiedz sobie to, co powiedziałbyś najlepszemu przyjacielowi. Przypuszczam, że zauważyłeś u siebie jakąś

poprawę od czasu lektury *Jak mniej myśleć*, ale sądzę, że stać cię na więcej. Wyobraź sobie, jak byś się zachował, gdybyś musiał coachować kogoś, kto byłby błyskotliwy, lecz nieśmiały, i wciąż umniejszał swoją wartość. Jakich słów użyłbyś, aby mu dodać odwagi, pocieszyć go, zachęcić do działania? Otóż są to dokładnie takie słowa, jakie i ty powinieneś usłyszeć. No to do roboty: powiedz je sobie!

4. Zaopiekuj się księciem (lub księżniczką)… w sobie

> W każdej ropusze drzemie książę; nie trzeba zabijać ropuchy, wystarczy obudzić księcia.
>
> **Eric Berne** [6]

Doskonale potrafisz robić to dla innych: wydobywać ich potencjał, stwarzać do niego dostęp, pomagać w rozwijaniu się. Niczym dobra wróżka, matka chrzestna Kopciuszka, umiesz zamieniać stare łachy w suknię balową, a żaby w książąt i księżniczki. A jak troszczysz się o swojego wewnętrznego księcia (księżniczkę)? Czy jesteś wobec siebie usłużny i dogadzasz sobie we wszystkim? Pora, abyś odzyskał swoją świetność. Powiedz to sobie parokrotnie, a poczujesz, że rośniesz we własnych oczach i swobodniej oddychasz. Nawiąż z powrotem kontakt ze swoim pięknem, siłą, osobistym światłem. Jak? Zwyczajnie, mówiąc sobie: „a gdyby tak…?”. Gdybym nawiązał kontakt ze swoją doskonałością, gdybym naprawdę siebie kochał, co bym wtedy zrobił? Jak mogę być teraz taki okrutny dla siebie? Prowadź wewnętrzny dialog, wypowiadaj pozytywne stwierdzenia, wizualizuj swoje błyskotliwe i potężne ja. A w szczególności bądź dla siebie cierpliwy i pobłażliwy: odzyskanie własnej doskonałości wymaga czasu i nie wolno bać się swojego światła! To tak jakby poślubić siebie i traktować tak, jak traktowałby nas zakochany

małżonek. Podobała mi się jedna z reklam biżuterii głosząca: „Nie zapominaj, że jesteś kobietą swego życia!”. To się odnosi również do was, panowie: każdy jest mężczyzną swojego życia! A więc traktujcie siebie w ten sposób.

Do tej pory ograniczał cię podwójny przymus: ogromnie potrzebowałeś uznania, lecz także bałeś się wystawić na pokaz i zostać odrzuconym. Jak inni mieliby cię zrozumieć, zaakceptować, pokochać, skoro ty sam tego nie robisz? Odbuduj swoje prawdziwe ja. To ono może być kochane, nie fałszywe self. Ucząc się troszczyć o swoje ego, karmić je i ochraniać, dajesz mu poczucie bezpieczeństwa. Dobrze odżywione, zachowuje spokój w interakcjach i, ogólnie biorąc, w relacjach międzyludzkich. W ten sposób wzrośnie twoja siła, spójność, pewność siebie.

Różnica między tym, kim jesteś, i tym, kim chciałbyś być, tkwi w twoim człowieczeństwie. Musisz, okazując pokorę, nauczyć się kochać wszystkie swoje cechy. Jesteś już doskonały w swojej niedoskonałości.

---

1. Christel Petitcollin, dz. cyt., s. 144. [wróć]
2. Patrz bibliografia. [wróć]
3. *L’Enfant doué*, patrz bibliografia. [wróć]
4. Gra słów. *Soi-niant*, dosłownie: zaprzeczający swojemu ja; nawiązanie do *aide-soignant*, słowa oznaczającego opiekuna. *Soi-nié*, dosłownie: ten, kto zaprzeczył swojemu ja; nawiązanie do *soigné*, osoby, którą otacza się opieką lekarską i pielęgniarską (przyp. tłum.). [wróć]
5. Patrz bibliografia. [wróć]
6. Eric Berne (1910–1970) – amerykański psychiatra, twórca analizy transakcyjnej (przyp. tłum.). [wróć]

Rozdział 5

Autystyczny świat pluszaków

Kim są nadwydajni mentalnie?

Pierwszy i najlepszy sposób na uzupełnienie chronicznego deficytu ego to jasno sobie uświadomić, kim się jest, raz na zawsze, bez obaw i fałszywej skromności. Pytanie to nurtowało mnie już przy pisaniu *Jak mniej myśleć*: kogo i co mamy na myśli, gdy mówimy o nadwydajności mentalnej? Osoby nieprzeciętnie zdolne, o wysokim potencjale intelektualnym, przedwcześnie rozwinięte? Dotknięte dysleksją, dysortografią, dyskalkulią, dysfazją, dys-tym, dys-tamtym…? Nadaktywne, cierpiące na ADHD? Autystyków? Prawopółkulowców? Osoby z borderline? Dwubiegunowców? W swojej książce *Byłam dzieckiem autystycznym* [1] Temple Grandin zauważa, że między ludźmi uchodzącymi za osoby o wysokim potencjale intelektualnym a dyslektykami istnieje prawdziwy *no man's land*.

Myślę, że sposób, w jaki normalnie myślący postrzegają różne zagadnienia, szufladkując je i wydzielając, a także ograniczając się każdy do swojej dziedziny, w istocie nie pozwala całościowo ogarnąć zjawiska nadwydajności. Próbując zrozumieć, kim jest, nadwydajny musi dokonać wyboru między różnymi nazwami i ich znaczeniami, które się na siebie nakładają i uzupełniają, ale tylko częściowo. Jednocześnie musi bronić się przed normalnie myślącymi, skłonnymi uważać za patologiczne wszystko,

co wykracza poza ustalone przez nich normy. Kiedy mamy jakąś psychiczną ułomność, a kiedy po prostu jesteśmy odmienni? W nazewniczym galimatiasie trudno się połapać i zrozumieć swoje funkcjonowanie, a szczególnie zorientować się, co jest normalnie, a co nienormalnie odmienne.

Odmienne i kompleksowe myślenie

Wróćmy jeszcze do kamienia węgielnego, jakim jest wasza inteligencja. W tej kwestii nie chcecie przychylić się do mojej opinii. Niewielu z was uważa, że odznacza się ponadprzeciętną inteligencją. Większość stanowczo się od tego odżegnuje. Kartezjusz mówił: „Inteligencja jest to rzecz ze wszystkich na świecie najlepiej podzielona, każdy bowiem ma wrażenie, że jest w nią wystarczająco zaopatrzony, skoro za jej pomocą wydaje opinie” [2]. Myślę, że ten żartobliwy aforyzm może się odnosić do normalnie myślących, ale z pewnością nie do nadwydajnych, którzy nie potrafią bezstronnie oceniać swoich umysłowych zdolności. Abyś zatem nie obruszał się więcej na to pachnące siarką pojęcie inteligencji, proponuję ci używać terminu „myślenie” i po prostu wziąć pod uwagę, że możesz być wyposażony w odmienny, kompleksowy system myślenia, funkcjonujący na zasadzie sieci.

W *Jak mniej myśleć* opisałam twoje myślenie jako rozgałęzione, w przeciwieństwie do tego, które znamionuje ludzi normalnie myślących: linearnego i sekwencyjnego. To był pierwszy krok do zrozumienia tego mechanizmu. Później jednak uświadomiłam sobie, że ten sposób przedstawiania rzeczy tylko częściowo wyjaśnia funkcjonowanie twojego mózgu. Analogia z rozgałęzieniami jest nie tylko niepełna, lecz także nieścisła, ponieważ nie uwzględnia połączeń wstecznych i poprzecznych o charakterze sieciowym. Ostatecznie rozgałęzione funkcjonowanie

mentalne w pewnym sensie pozostaje linearne. Z czasem odkryłam pojęcie myślenia kompleksowego, które bardziej odpowiada funkcjonowaniu twojego umysłu. Kompleksowe niekoniecznie oznacza skomplikowane!

Edgar Morin określa myślenie kompleksowe następująco: to przede wszystkim myślenie, które łączy. Taki sens jest najbardziej zbliżony do terminu *complexus* (to, co splecione razem). Oznacza to, że w przeciwieństwie do tradycyjnego sposobu myślenia, które dzieli obszary wiedzy na poszczególne dyscypliny i je kawałkuje, myślenie kompleksowe dąży do tworzenia połączeń. A więc opowiada się przeciw izolacji przedmiotów wiedzy; umieszcza je w ich kontekście, a jeśli to możliwe – w większej całości, której część stanowią” [3].

I tak, gdy przyglądamy się, jak ono funkcjonuje, uświadamiamy sobie, że myślenie kompleksowe jest systematyczne: analizuje dane w ich kontekście. Jest holograficzne: część mieści się w całości, a całość w części. Działa na zasadzie pętli retroaktywnej, a nie przyczynowości linearnej. Uwzględnia subiektywizm okolicznościowy i niekompletność: myślenie kompleksowe nigdy nie jest doskonałe ani zakończone, lecz przeciwnie – nieustannie ewoluuje. Uwzględnia cybernetykę i może nawet postulować, że skutek ma wpływ na przyczynę. Stąd to myślenie funkcjonuje podobnie jak GPS: jedynie cel jest stały, środki zaś są z reguły elastyczne, bez przerwy na nowo oszacowywane i dostosowywane. Analogia z GPS-em na tym się kończy, bo u ciebie nawet cele są

elastyczne. Jedynie twoje humanistyczne wartości są niezmienne. Zresztą myślenie kompleksowe nie jest zhierarchizowane. Żaden element nie kontroluje systemu. Wyjaśnia to niewątpliwie, dlaczego tak ci trudno przyswoić sobie pojęcie hierarchii!

Człowiek, którego cechuje myślenie kompleksowe, nudzi się i rozprasza, gdy sprawy nie są skomplikowane. To, co uważa się za deficyt uwagi, często jest tylko wyrazem nudy i braku zainteresowania. Stymulacja jest zbyt słaba lub temat nieciekawy. Na przykład rodzice pewnego dziecka ze zdiagnozowanym ADHD powiedzieli mi, że faktycznie nie potrafi się ono skoncentrować na lekcjach, lecz może przez parę godzin w całkowitym skupieniu wznosić konstrukcje z klocków Lego. Uwaga nadwydajnych słabnie, ponieważ ktoś mówi zbyt rozwlekle, za bardzo prześlizguje się po temacie, gubi w nic nieznaczących (z punktu widzenia nadwydajnego) szczegółach albo ślamazarnie rozwija myśl przypominającą sznurek z zawiązanymi supełkami. Niektóre zebrania to prawdziwa męczarnia. Podobnie z nadwydajnymi dziećmi. Godziny lekcyjne mogą się wydawać nie do zniesienia. Brak podniety intelektualnej was deprymuje, a niektórzy mają nawet wrażenie, że ich zabija. I odwrotnie, twierdziliście, że przeżywacie coś w rodzaju psychicznego orgazmu, gdy poziom stymulacji odpowiada waszej potrzebie intensywności. Życie codzienne rzadko oferuje takie nagromadzenie bodźców. Bądź nieufny wobec złożoności, której domaga się twój mózg. Potrafi on poszukiwać wyjaśnień w regionach odległych o lata świetlne od świata rzeczywistego, po prostu dla przyjemności pogimnastykowania się lub dlatego, że dał się zwieść pozornym komplikacjom. Powinieneś w końcu pojąć, że gdy czegoś nie rozumiesz, to nie dlatego, że jesteś głupcem, tylko dlatego, że szukasz wyjaśnienia za daleko. Wróć do prostych spraw i poprzestań na tym, co oczywiste.

A więc, czy myślenie kompleksowe może być patologiczne? Na pewno nie, jeśli posłuchamy Joëla de Rosnay[4]: „Nadal w sposób linearny wykorzystujemy dane z przeszłości, podczas gdy ewolucje, jakim podlegamy, nie są linearne, lecz skokowe i nieustannie przyspieszone”. Jednak normalnie myślący jeszcze tego nie pojęli i faktycznie często poczytują twoją odmienność za ułomność.

Patologizacja stanów ducha

Doktor Patrick Landman, psychiatra leczący dorosłych i dzieci, autor *Tristesse business: le scandale du DSM*[5] (Smutny biznes: skandal wokół DSM), bije na alarm. Jego zdaniem używanie klasyfikacji DSM (*Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders*) prowadzi do pochopnego diagnozowania zaburzeń psychicznych, to zaś do nadmiernej medykalizacji, a więc do przepisywania leków psychiatrycznych ponad potrzebę. DSM jest rodzajem rejestru obejmującego wszystkie choroby psychiczne. Wyjściowo chodziło o to, by znaleźć wspólny język dla psychiatrów na całym świecie i móc porównać skuteczność różnych środków farmaceutycznych. Rejestr ten stał się punktem odniesienia w pracy lekarzy, psychologów i opiekunek społecznych w Stanach Zjednoczonych. Główny problem, jaki stwarza DSM, polega na wypaczeniach. Pomijając fakt, że na jego podstawie decyduje się o tym, kto jest chory, a kto nie, co jest normalne, a co nie, przy zastosowaniu dość subiektywnych kryteriów, drastycznie obniża próg, od którego emocje i zachowania zostają uznane za patologiczne. W pierwszej wersji DSM definiował około stu zaburzeń psychicznych. W piątej rozrósł się do pięciuset. Na przykład żałoba jest normalnym i długotrwałym procesem. Niegdyś ludzie ubierali się na czarno przez cały rok, gdyż wiedzieli, że aż do pierwszej rocznicy śmierci bliskiego często będą popadać w głębokie

przygnębienie. Dzisiaj już po dwóch tygodniach zostaniemy uznani za chorych na depresję i natychmiast poddani leczeniu. DSM znakomicie przyczynia się do stygmatyzacji odmienności. To poważna sprawa, jeśli zważyć, że ludzi etykietuje się już od dzieciństwa. W Stanach Zjednoczonych liczba zdiagnozowanych dzieci wzrosła czterdziestokrotnie. Z początku hałaśliwych uczniów określano mianem hiperaktywnych, następnie, gdy nudziły się w klasie, przypisywano im zaburzenia koncentracji, a teraz mówi się o „zachowaniach opozycyjno-buntowniczych” u jednostek, które nie są potulne jak baranki. Istotnie łatwiej otumanić dzieci lekami niż zreformować szkołę, aby stała się ciekawsza, lub wyedukować rodziców, aby lepiej zajmowali się swoimi pociechami: kompetencji rodzicielskich nie poprawi żadna pigułka. Wielokrotnie piętnowano niezaprzeczalny wpływ przemysłu farmaceutycznego na tę kwestię. Ale nadmierna medykalizacja wiąże się też z ewolucją społeczeństwa, które pozostawia ludziom coraz mniej miejsca i czasu na radzenie sobie z życiowymi perypetiami. Ponadto w dziedzinie psychologii prawdziwym problemem etycznym staje się nadmierna profilaktyka. Patrick Landman przewiduje, że pojawienie się we Francji DSM-5 wywoła falę pseudoepidemii. Ludzie „odmienni”, do których ty należysz, prawdopodobnie pierwsi poniosą ich koszty.

Na szczęście przeciwwagą dla ryzyka nadmiernego etykietowania psychiatrycznego jest efekt spowszednienia. Boris Cyrulnik wyjaśnia to tak: gdy tworzy się jakieś słowo, uwidacznia się pewne zjawisko, które od tego momentu zaczyna ewoluować, aż stanie się ogólnikiem. Ludzie zaczynają szafować nowym terminem, określając nim wszystko i nic. Kiedy zostało opisane zjawisko rezyliencji [6], wszyscy włącznie z tymi, którzy nic na jej temat nie przeczytali, podchwycili ten neologizm. Zawsze mamy skłonność do przesadnego uogólniania. Lubisz trafne określenia, więc ciebie to

frustruje, ale z drugiej strony fakt, że niektóre z nich tracą swój pierwotny sens, zabezpiecza cię. Na przykład obecnie coraz bardziej się upowszechnia nowa etykietka: „dwubiegunowość", bardzo praktyczna, jeśli chce się określić niezbyt zrozumiałe wahania nastroju. W zasadzie mogłaby ona dotyczyć wszystkich nadwydajnych mentalnie. Jednocześnie manipulatorzy znaleźli w tej diagnozie doskonałą wymówkę. Z chwilą gdy uznano ich za „dwubiegunowców", zyskali przestrzeń do całkiem bezkarnego manipulowania. Bliscy sądzą, że są „chorzy", i znoszą ich złośliwości z politowaniem i rezygnacją. W ten sposób w tym samym obozie znajdujemy ludzi o odmiennej umysłowości i skrajnie różnych zachowaniach. Dlatego ty, tak bardzo pragnący się dowiedzieć, kim jesteś, uważaj, aby nie dać się nabrać na łatki psychiatryczne, które ten i ów chciałby ci przykleić.

Być innym, nie będąc upośledzonym

W książce *Udawanie normalnej. Życie z zespołem Aspergera* [7] Liane Holliday pisze, co następuje:

> *Autyzm to szerokie pojęcie obejmujące wiele sprawności i niepełnosprawności znacznie się od siebie różniących. To płynna diagnoza, bez wyraźnego początku i końca. Naukowcy nadal nie mają pewności, w jaki sposób powstaje choroba. Nauczyciele i opiekunowie debatują, jak należy sobie z nią radzić. (…)* [8]*. Natomiast samym cierpiącym na autyzm często w ogóle nie udziela się głosu. Autyzm dotyka wielu, a mimo to nadal pozostaje jednym z najbardziej niezrozumiałych zaburzeń rozwojowych. (…) Mówiąc najprościej, zespół Aspergera cechuje szeroki zakres funkcji i prawdą jest, że wiele osób nigdy nie otrzyma diagnozy medycznej. Będą żyły z przyklejonymi etykietami albo i bez nich* [9]*.*

Po lekturze *Jak mniej myśleć* niektórzy nadwydajni spontanicznie opisywali siebie jako *aspie* [10] i uznawali za takich. Rozpoznawali u siebie

charakterystyczne cechy osób z zespołem Aspergera: pasje tak pochłaniające jak słynne „specyficzne zainteresowania”, daleko posuniętą hiperestezję, szczególne nietolerancje pokarmowe lub wyczerpujące trudności w kontaktach społecznych…

Często też podczas wizyt dostrzegałam u moich klientów cechy, które można by uznać za autystyczne. Mówią trochę za głośno lub trochę za cicho, stoją za blisko albo za daleko ode mnie, przyglądają mi się za bardzo albo za mało… i nietypowo się wypowiadają. Jedna z klientek spontanicznie wykrzyknęła w moim gabinecie: „Ale ja nie chcę wiedzieć, że świat nie jest taki, jak sobie wyobrażam”. Kiedy indziej przyjmowałam młodego człowieka, niezwykle bystrego, ale borykającego się z poważnym problemem odrzucenia społecznego, zwłaszcza w życiu zawodowym. Z twarzą pozbawioną wyrazu, monotonnym głosem o metalicznym brzmieniu mówił: „Robię dokładnie wszystko to, co jest logicznie użyteczne, aby dogadywać się z innymi. Jeśli nie potrafią się ze mną porozumieć, to znaczy, że oni mają jakiś problem”. Był bardzo nieszczęśliwy z powodu trudności w kontaktach z ludźmi, ale wcale nie zdawał sobie sprawy z wrażenia, jakie wywiera.

Często zastanawiałam się, czy w końcu idealizm sam w sobie nie jest już formą autyzmu. W *Jak mniej myśleć* pisałam o nadwydajnych: „Dzieje się trochę tak, jakby ich ideał doskonałości sięgał sufitu, a rzeczywistość czołgała się po podłodze. Zawieszeni pośrodku dokonują karkołomnych akrobacji, chcąc zniwelować istniejące w świecie rzeczywistym rozbieżności oraz niedoskonałości i ustalić, gdzie leży prawda. W firmie czy w rodzinie pełnią rolę ruchomego trapu, przerzucanego w nieskończoność, aby naprawiać niesprawiedliwości i rozwiązywać konflikty. Oczywiście ci ekwilibryści czują się w końcu wyczerpani, ale nie ma mowy, by uelastycznili swoje poglądy i sobie odpuścili” [11].

Zauważyłam też, że wielu nadwydajnych, rozczarowanych daremnymi próbami zmieniania świata, woli schronić się w swoim bogatym wewnętrznym świecie niż konfrontować się z zewnętrzną rzeczywistością.

Czy naprawdę chodzi o autyzm, a jeśli tak, jakiego rodzaju? Jak podkreśla Liane Holliday, trzeba sobie jasno uświadomić, że sami specjaliści mają kłopoty z tym pojęciem. Oto opinia amerykańskiego psychiatry Allena Francesa. Kierował on zespołem naukowców, który sporządził DSM-4 (rejestr ukazał się w 1994 roku i nadal obowiązuje). Podobnie jak dr Patrick Landman, Allen Frances niepokoi się „wyraźną skłonnością do rozwiązywania wszelkich problemów w życiu codziennym za pomocą leków", jaką dostrzegł u swoich kolegów redagujących DSM-5. Jednak potępia również kroki wstecz w badaniach nad autyzmem: „Stwierdzając, że wiele dzieci wykazywało tylko część objawów, wprowadziliśmy do DSM-4 syndrom Aspergera. Sądziliśmy, że liczba odnotowanych przypadków wzrośnie trzy- lub czterokrotnie. W istocie wzrosła dwudziestokrotnie. Ta inflacja wynika z innego zjawiska: możliwości, jaką mają rodzice, korzystania ze specjalistycznych usług w szkole i gdzie indziej". Ale autorzy DSM-5 postanowili usunąć zespół Aspergera z rozdziału poświęconego autyzmowi. Dr Allen Frances uważa, że popełnili błąd. „Zaliczając wszelkie postaci autyzmu do jednej kategorii, zwanej «spektrum autyzmu», myślą, że w ten sposób zracjonalizują diagnostyczne podejście, i wydaje im się, że nie będzie to miało żadnego wpływu na liczbę zdiagnozowanych dzieci. W istocie niezależne badania wykazują, że liczba tych, u których można rozpoznać autyzm, znacznie zmaleje. Byłoby to pozytywne zjawisko, gdyby przemawiały za nim uzasadnione powody. Niestety, nowe kryteria, określone przez garstkę psychiatrów, są dyskusyjne i należy się spodziewać, że wielu młodych

chorych, którzy potrzebują psychoterapii, nie zostanie lub przestanie być objętych opieką lekarską” [12].

Autyzm, psychoanalityczny francuski wyjątek

Nauki neurologiczne pochylają się nad autyzmem od lat 70. XX wieku. Genetyczne i neurologiczne przyczyny tej choroby zostały ustalone już co najmniej dwadzieścia lat temu. Na przykład funkcjonalny rezonans magnetyczny ujawnił wczesne nieprawidłowości w funkcjonowaniu jednej z części mózgu: bruzdy skroniowej górnej. Otóż ten obszar odgrywa istotną rolę w postrzeganiu ruchów, spojrzenia, rysów twarzy. W szpitalu La Pitié-Salpêtrière w Paryżu dr Ouriel Grynszpan stosuje nowe techniki stymulacji kognitywnej, które mają pomóc autystycznym dzieciom w rozpoznawaniu subtelnych, obfitujących w informacje wyrazów twarzy, które koncentrują się w rejonie oczu. Z drugiej strony w wielu krajach z powodzeniem stosuje się techniki edukacyjne i behawioralne (TEACCH [13], ABA [14]…). Niestety, pomimo szybkich postępów wiedzy w dziedzinie genetyki i neurologii w ostatnich latach, Francja pozostaje ostatnim bastionem psychoanalityków w zakresie autyzmu. Lekarze nadal poddają dotknięte nim dzieci terapiom bazującym na dawno przebrzmiałych teoriach Sigmunda Freuda lub Jacques’a Lacana.

To psychoanalityczne wędzidło nałożone autyzmowi krytykują wszyscy rodzice, których ten problem dotyczy. W doskonałym filmie fabularno-dokumentalnym *Le Cerveau d’Hugo* (Umysł Hugo), a także w książce *Louis, pas à pas* (Louis, krok za krokiem) rodzice ujawniają, jakie szykany spotykały ich ze strony psychoanalityków w związku z chorobą ich dziecka. Zamiast pomocy i podniesienia na duchu, rodziny te musiały wysłuchiwać oburzających bzdur, które miały je wpędzić w poczucie winy. By nagłośnić taki stan rzeczy, pewien poseł Unii na rzecz Ruchu Ludowego

z departamentu Pas-de-Calais, Daniel Fasquelle, pod koniec stycznia 2013 roku złożył projekt ustawy postulującej „zaniechanie praktyk psychoanalitycznych stosowanych w terapii osób z autyzmem, upowszechnienie metod edukacyjnych i behawioralnych oraz przeznaczenie wszelkich możliwych funduszy na wdrażanie tych metod”. To niesamowite, że kraj musi się posunąć aż do wprowadzenia ustawy, aby bronić autystyków przed psychoanalitykami! Dopóki Francja nie nadrobi opóźnień w kwestii pojmowania autyzmu, termin ten długo jeszcze będzie budził negatywne skojarzenia. To bardzo przykre, myślę bowiem, że autyzm to jeden z tropów, który naprawdę może ci pomóc zrozumieć samego siebie.

Co należy zapamiętać z autyzmu

Proponuję, abyś zapamiętał pewne kwestie dotyczące autyzmu, ponieważ niektóre jego aspekty mogą ci się przydać do zrozumienia samego siebie. Przede wszystkim coraz więcej autystyków domaga się, by uznawano ich za odmiennych, ale nie za ułomnych. Zadają nawet pytanie: a gdyby chodziło o pewien stan, a nie o chorobę? Tę ideę podejmuje nurt myślowy powstały w Stanach Zjednoczonych i jeszcze nieznany we Francji: „neuroróżnorodność”. Kanadyjska badaczka Michelle Dawson, doktor honoris causa Uniwersytetu Montrealskiego jest światowej sławy specjalistką od autyzmu. Zgłębiając temat przez sześć lat, przekonała się, że trzeba całkiem inaczej spojrzeć na te zaburzenia rozwoju, których z roku na rok odnotowuje się coraz więcej. Michelle Dawson twierdzi, że pomimo trudności w nawiązywaniu relacji i komunikowaniu się z innymi, a także pomimo powtarzalnych zachowań, autystycy nie są wadliwymi wersjami pani i pana X. Ich funkcjonowanie jest po prostu odmienne.

Mniej więcej jedno dziecko na dziesięcioro uznaje się za dotknięte autyzmem. Zaburzenie to częściej występuje u chłopców niż

u dziewczynek. Przyjmuję jednak wiele klientek, które moim zdaniem wykazują objawy autyzmu, dlatego osobiście nie jestem przekonana, że kobiety rzadziej są nim dotknięte. Myślę, że po prostu u chłopców łatwiej go rozpoznać. Z jednej strony dziewczynki, często o bardziej giętkim charakterze, niewątpliwie rzadziej wybuchają złością. Z drugiej – ich ataki gniewu spotykają się ze znacznie większą społeczną dezaprobatą. Wreszcie dobrze wychowana, małomówna i pilnie ucząca się dziewczynka nikomu nie przeszkadza, choćby nawet uważano, że jest marzycielką i trochę odludkiem. I odwrotnie, jeśli trajkocze jak nakręcona i wciąż wraca do tych samych tematów, zyska sobie przydomek gaduły. Podobnie z pewnością trudniej wyśledzić specyficzne zainteresowania małych *aspie*. Na przykład wiele dziewczynek maniakalnie uwielbia książki, konie lub lalki Barbie. Czy odruchowo dostrzeglibyśmy w tym specyficzne zainteresowania? Moim zdaniem dziewczynka musi się zachowywać naprawdę dziwnie, aby skłaniało to do refleksji. Kobiet dotkniętych niezdiagnozowanym zespołem Aspergera jest o wiele więcej, niż się nam wydaje, i borykają się one w życiu codziennym z poważnymi trudnościami, nie rozumiejąc ich przyczyny.

Następnie mówi się o spektrum autyzmu, co pozostawia spore pole manewru: można przypisać sobie pewne objawy, nie rozpoznając innych. O autyzmie krąży wiele fałszywych opinii. Chociaż film *Rain Man*, który spopularyzował zespół Aspergera, inspiruje się autentyczną postacią (Kimem Peekiem), przedstawia jednak tego bohatera w sposób karykaturalny, w dodatku niezgodny z rzeczywistością. Na przykład zdolność do obliczenia w mgnieniu oka zapałek w pudełku jest wyssana z palca, lecz legenda przetrwała. Poza tym autystyk to niekoniecznie ktoś, kto wali głową w ścianę, wydając przeraźliwe okrzyki. Jeśli chcesz się zapoznać ze zaktualizowaną wersją autyzmu, gorąco cię zachęcam do

obejrzenia serialu *Teoria wielkiego podrywu*. Serial jest bardzo zabawny i spędzisz z nim parę miłych chwil, ale zachęcam również, abyś przyjrzał się grze aktorów i zastanowił nad ich osobowościami. Prawie wszystkie postaci w tym serialu są nadwydajne mentalnie i mają cechy autystyczne. Sheldon, główny bohater, jest typowym, stuprocentowym aspergerowcem, chociaż producent serialu się od tego odżegnuje.

Jest kilka objawów uważanych za typowe dla autyzmu i chciałabym razem z tobą bliżej się nimi zająć, abyś mógł odróżniać jedne od drugich. Gdy mówimy o autyzmie, oczekujemy, że cierpiąca na niego osoba będzie miała tak zwane stereotypie: nie będzie patrzyła ludziom w oczy, jej twarz będzie bez wyrazu, a głos jednostajny. Czasem tak bywa, ale nie zawsze; zdarza się jednak, że tak jest, a my nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Na przykład stereotypie przejawiają się nie tylko kołysaniem się, pomrukami lub trzepotaniem rękami (jakby się chciało pofrunąć). To mogą być zwykłe tiki, takie jak nakręcanie bez przerwy na palec kosmyka włosów lub nerwowe pocieranie rąk. Mogą wyrażać się też w głęboko zakorzenionych rytuałach, jak używanie przy śniadaniu ulubionej filiżanki lub zajmowanie zwyczajowego miejsca przy stole lub na kanapie.

Arnaud opowiada mi: „Pytała mnie pani, czy mam swoje rytuały, a ja odpowiedziałem, że nie. Ale niedawno myślałem o pani, gdy poszedłem na basen! Kiedy idę popływać sam, odruchowo wkładam swoje rzeczy do szafki, wcale się nad tym nie zastanawiając. Nie uświadamiałem sobie nawet, że zawsze jest to ta sama szafka i że wyszukałem sobie taką w głębi szatni, aby mieć pewność, że zawsze będzie wolna. Tym razem byłem z przyjacielem i dopiero dzięki jego obecności zauważyłem, jak bardzo ten rytuał się we mnie zakorzenił. Gadając jak najęty, mój kumpel włożył swoje rzeczy do pierwszej z brzegu szafki, blisko wejścia, a ja musiałem zrobić to samo ze swoimi, nie mając żadnego racjonalnego argumentu, aby schować

je tam, gdzie zawsze. Wtedy sobie uświadomiłem, że z powodu tej zmiany przez całe popołudnie się denerwowałem. Wciąż o tym myślałem, mówiąc sobie, że to idiotyczne tak się zafiksować, ale to było silniejsze ode mnie". Jeśli niektóre tiki łatwo rozpoznać, bo są upośledzające, to ile mamy innych odruchów sprawdzania, strategii unikowych lub osobistych przesądów, tak naprawdę ich sobie nie uświadamiając? Wreszcie istnieją czysto mentalne tiki i nawyki: obsesyjne myśli, których nie udaje nam się odpędzić, a także fobie kompulsywne. Dana osoba nie śmie o nich mówić w obawie, że zostanie uznana za szaloną, ale jest podminowana prześladującymi ją myślami i obrazami.

W *Jak mniej myśleć* napomykałam już o zbyt natarczywym wzroku nadwydajnych. Mówiłam wam o promieniu laserowym, który wydaje się skanować rozmówcę i który może zbijać z tropu kogoś, kto czuje, że go to spojrzenie obnaża i przenika na wylot. Jednakże nie zajmowałam się wcale wzrokiem umykającym. Przeszkolona w zakresie programowania neurolingwistycznego, wiem, że gdy mówimy, u każdego z nas występują mimowolne ruchy gałek ocznych, które po prostu sygnalizują, że dana osoba właśnie się zastanawia nad tym, co ma powiedzieć. A że wy zastanawiacie się często… a nawet o wiele za często, unikanie przez niektórych z was kontaktu wzrokowego kładłam na karb tej wewnętrznej analizy intelektualnej. Co zresztą jest bardziej niż prawdopodobne. Dla was to takie skomplikowane sprowadzić myśl do niewielu słów i takie ważne, by znaleźć właściwe słowo jak najlepiej tę myśl wyrażające. Poza tym ludzie przychodzą do mojego gabinetu, aby posortować swoje myśli i emocje. Krótko mówiąc, nigdy mnie nie krępował ani nie zaskakiwał wasz wzrok, utkwiony w czymś innym. W dodatku, gdy ja mówię, widzę, że uważnie mnie słuchacie. A jednak, jeśli się nad tym bliżej zastanowić,

rozumiem, że to intensywne spojrzenie lub brak kontaktu wzrokowego może naprawdę w innej sytuacji przeszkadzać normalnym ludziom.

Nadège skarży się w moim gabinecie: lekarz obcesowo zwrócił jej uwagę, że to niegrzeczne zamykać oczy, kiedy się mówi, bo rozmawiając z kimś, należy na niego patrzeć. Ale ona nie może jednocześnie myśleć i patrzeć. Faktycznie, kiedy Nadège próbuje powiedzieć coś ważnego, zamyka oczy, zaciska powieki, niewątpliwie po to, by odizolować się od bodźców zewnętrznych i by nic jej nie rozpraszało. Rozumiem, że może to wprawiać w zakłopotanie jej rozmówców. Co do pozbawionej wyrazu twarzy i monotonnego głosu, typowego dla autystyków, stwierdziłam, że przyczyn można szukać gdzie indziej. Na przykład fałszywe self tak wytresowane, że jest miłe i uprzejme w każdych okolicznościach, może skutkować odruchowym uprzejmym uśmiechem i sympatycznym tonem, chociaż wcale sobie tego nie uświadamiasz, nawet gdy opowiadasz mi o przykrych wydarzeniach. W gruncie rzeczy nie znaczy to, że nie okazuje się emocji, ale na jedno wychodzi. Koniec końców właśnie tego wymaga się od prezenterów i prezenterek dziennika telewizyjnego: umiejętności uśmiechania się i opowiadania okropności uprzejmym i monotonnym głosem. Czy z tego powodu uważa się ich za dotkniętych autyzmem?

Opinia, jakoby autystykom brakowało empatii i emocji, jest fałszywa. Problem stanowi nie tyle nieobecność empatii, co regulacja i sposób wyrażania zarówno jej, jak i emocji. Wysunięto nawet hipotezę niedostatecznego wyuczenia drogą naśladownictwa, a także ewentualnie braku neuronów lustrzanych. Wyjaśniałoby to przekonująco, dlaczego autystycy nie przyswajają sobie reguł społecznych, które nie zostały zwerbalizowane, ale ostatecznie możliwość nieprawidłowego funkcjonowania neuronów lustrzanych w przypadku osób z tym zaburzeniem została wykluczona. Ja jednak myślę, że czasami chodzi o coś

zupełnie innego. Dla nadwydajnych niepisane reguły społeczne nie mają sensu i są pozbawione logiki. Po co życzyć komuś „miłego dnia”, skoro wcale się tak nie myśli? Po co prawić oklepane komplementy w określonych momentach? Jeśli nadwydajni chcą powiedzieć jakiś komplement, zrobią to spontanicznie, nie przejmując się konwenansami, z zapałem i serdecznością, jakie ich charakteryzują. Zresztą, jak można pozwolić sobie na szczerość wobec kogoś zakłamanego? Jacques Salomé powiada: „To, czym jesteś, mówi tak głośno, że nie słyszę tego, co mówisz”. Moim zdaniem to ten mechanizm uruchamia się u nadwydajnych i zakłóca percepcję niepisanych reguł społecznych. U normalnych ludzi wychwytują zbyt wiele informacji werbalnych i niewerbalnych, zbyt wiele nieścisłości, rozdźwięków oraz sprzeczności, i dlatego nie wiedzą, na który z tych przekazów powinni zareagować. Tak mało jest ludzi naprawdę uporządkowanych! Z drugiej strony dzień w dzień dostrzegam u nadwydajnych niemal chorobliwą potrzebę precyzji. Niejasne i/lub paradoksalne zalecenia normalnie myślących wpędzają ich w najgłębszą rozterkę. Często naiwnie prosząc o doprecyzowanie czegoś, powodują konsternację. Wśród normalnie myślących nie mówi się tylu rzeczy!

Według psychiatry Serge’a Hafeza istnieją dwa rodzaje empatii. Pierwszy nazywa się empatią kognitywną. Polega ona na rozpoznawaniu emocji, jakie odczuwa inna osoba, zależnie od zmiany tonu głosu i wyrazu twarzy. Autystycy są do niej niezdolni, za to psychopaci i seryjni mordercy potrafią odczytywać emocje bliźniego, aby się potem nimi posłużyć i wyciągnąć z nich korzyść. Pozbawieni uczuć, są niewrażliwi na ból drugiej osoby, choćby nawet wychwytywali jej emocje. Drugi rodzaj empatii to empatia emocjonalna. Chodzi o umiejętność dzielenia się emocjami. Psychopaci i zabójcy nie są do tego zdolni, natomiast autystycy – tak. Gdy autystyk dostrzega emocję innej osoby, a nawet całej grupy, reaguje w sposób bardzo

intensywny. Jego odczucia są nieprzefiltrowane, a więc mocne, całościowe i bezpośrednie. Ile razy czułeś, że łzy napływają ci do oczu, kiedy oglądałeś sportowca wymachującego swoim medalem, albo ściskało cię w gardle na widok tłumu szalejącego z radości? Czy udziela ci się smutek innych? Aby się bronić przed tym zalewem emocji, aspergerowcy są skłonni je racjonalizować. „Wiedziałeś, że twój kot prędzej czy później umrze. Przecież był bardzo stary!". Oczywiście nie to chcielibyśmy usłyszeć, ale nie sądźmy, że ta refleksja wypływa z braku empatii, wręcz przeciwnie. Za to inne emocje faktycznie mogą aspergerowcom umykać. Guillaume mówi mi: „Nie mogę zrozumieć, dlaczego ludzie płaczą, gdy ich ekipa piłkarska przegrywa".

Wreszcie wyobrażamy sobie, że autystycy nie są towarzyscy i że nie potrafią nawiązywać kontaktów. Niektórzy rzeczywiście mają z tym problem. Inni nie. Niektórzy nie umieją przez dłuższy czas udawać. Są dobrze zintegrowani, mają przyjaciół, uczestniczą w dyskusjach. Chodzą na imprezy, w których, jak się wydaje, znajdują przyjemność. Fałszywe self daje im pozorną pewność siebie, której potrzebują, żeby sobie jakoś radzić w grupie. Tyle że ich rozmówcy nie widzą, ile niepokoju, wysiłku i fatygi kosztuje ich osiągnięcie takiego rezultatu, który wydaje się całkiem zwyczajny normalnym ludziom. Niejeden nadwydajny przeżywa lęk przed spotkaniem, a w jego trakcie czuje się spięty i psychicznie się wyłącza. Później wewnętrzny kat zda z tego raport, wytykając mu wszystkie gafy, które popełnił. Zwykła rozmowa, podczas której poczuł się nieswojo, może go na długo wytrącić z równowagi. Tony Attwood, autor książki *Zespół Aspergera* [15], uważa, że dla autystyków godzina kontaktów towarzyskich wymaga godzinnego odzyskiwania sił, bo tak wyczerpujące jest to ćwiczenie. Mimo to trzydzieści procent nadwydajnych jest w gruncie rzeczy ekstrawertykami. Jak się okazuje, dorastali oni w społecznościach

o silnych więziach i/lub mieli rodziców bardzo zaangażowanych w działalność publiczną. W ten sposób nauczyli się wchodzić w relacje z dużą liczbą osób.

Funkcje wykonawcze

Oto jeden z zasadniczych aspektów autyzmu, który powinien ci pomóc w zrozumieniu swoich zachowań. Dotyczy on funkcji wykonawczych. W swojej książce *Udawanie normalnej. Życie z zespołem Aspergera* [16] Liane Holliday Willey opowiada budującą anegdotę, która coraz częściej służy mi za test. Oto historia, którą relacjonuje: gdy Liane studiowała na uniwersytecie, była oczywiście bardzo osamotniona i cierpiała z tego powodu. Któregoś dnia dziewczyny uczęszczające na te same zajęcia podeszły, żeby z nią porozmawiać, i zaproponowały wypad na *shopping*. Chociaż nie bardzo lubiła zakupy, była uszczęśliwiona, że nareszcie ktoś chce z nią nawiązać przyjacielskie relacje i chętnie przyjęła propozycję. Gorączkowo przygotowywała się do tego wydarzenia, starając się ubrać „najnormalniej" jak można. W ustalony dzień Liane Holliday zabrała koleżanki i swoim samochodem zawiozła je do centrum miasta. Potem one wysiadły z auta i powiedziały do Liane: „Spotykamy się tu za trzy godziny". Oddaliły się, rozmawiając ze sobą. Na tym etapie mojego opowiadania widzę, jak twarz uważnie słuchającego mnie nadwydajnego blednie i wykrzywia się. Takie draństwo zawsze będzie cię zaskakiwać! Następnie pytam go: „Jak twoim zdaniem zareagowała Liane Holliday? Co ty byś zrobił na jej miejscu?". Niezwykle zażenowany nadwydajny odpowiada: „Wstyd się przyznać, ale myślę, że czekałbym tam na nie i odwiózłbym je z powrotem, nie mówiąc ani słowa. Smutek i złość opanowałyby mnie dopiero po powrocie do domu". Mogę potwierdzić: dokładnie tak postąpiła Liane Holliday. Uważam, że wyraziła to w sposób

poruszający: „Chciałabym móc napisać, że w odwecie zostawiłam je tam, gdzie mnie opuściły. Oczywiście tego nie zrobiłam” [17]. Liane Holliday dodaje: „Gdyby ta przygoda była czymś wyjątkowym, może dziś bym jej w ogóle nie pamiętała. Niestety, cały rok obfitował w tego typu wydarzenia” [18].

Zrobiłam mały osobisty sondaż. Opowiadam anegdotę, gdy tylko nadarzy się okazja, i śledzę wasze reakcje. Na razie w stu procentach są identyczne. Najpierw wszystkich was zaskakuje zła wola tych dziewczyn. Wasze twarze wyrażają zdziwienie, a potem konsternację. Na pytanie: „A co byś zrobił na miejscu Liane?”, otrzymuję zawsze taką samą odpowiedź: zareagowalibyście dokładnie tak jak ona. Niekiedy uzupełniacie swoje wypowiedzi: „To znaczy kiedyś bym zareagował tak jak ona, bo teraz nie daję się już tak robić w konia!”, ale sądzę, że mówicie tak, żeby sobie dodać animuszu. Nie jestem wcale pewna, czy to prawda. Jak wytłumaczyć to dziwne zachowanie? A zwłaszcza jak wytłumaczyć jego powtarzalność? Jakie wnioski wyciągnąć z waszej jednogłośnej reakcji na niemiłe przygody tego rodzaju?

Oczywiście znajdziecie niby-racjonalne wyjaśnienie. Mówicie mi: „Postępuję zgodnie ze swoją etyką. Podjąłem jakieś zobowiązanie, dotrzymuję słowa, a inni niech kierują się własnym sumieniem” albo: „Postanowiłem dać im nauczkę. Może pójdą po rozum do głowy”, albo też: „Gdy będę uprzejmy dla innych, zmienią swoje postępowanie wobec mnie”. Wszystkie te przekonania są fałszywe. Ludzie spaczeni nie mają wyrzutów sumienia, nie czują potrzeby zastanawiania się nad swoimi czynami, a uprzejmość biorą za słabość lub głupotę. Ponadto, jeśli ktoś daje się maltretować wrednemu imbecylowi, wcale nie zrobi zeń lepszego człowieka.

W istocie niezdolność do uniknięcia przewidywalnego zachowania jest natury neurologicznej. Autystycy odznaczają się zaburzeniami funkcji wykonawczych, które kontroluje płat czołowy. Są to tak zwane procesy poznawcze wyższego rzędu sprawujące rolę koordynującą w procesach niższego rzędu. Umożliwiają dostosowywanie się do nowych sytuacji, których nie da się opanować za pomocą automatyzmów. Funkcje poznawcze pozwalają wychodzić poza własne przyzwyczajenia, oceniać ryzyko i podejmować decyzje, planować przyszłość, ustalać priorytety i organizować działania, a co za tym idzie – stawiać czoło nieprzewidzianym sytuacjom. Są niezbędne do tego, by:

- powstrzymać automatyczną odpowiedź;
- poświęcać uwagę raz jednemu, raz drugiemu zadaniu;
- uaktualniać informacje;
- posługiwać się pamięcią roboczą;
- uzyskać dostęp do pamięci długoterminowej.

Może to tłumaczyć, dlaczego często nie umiesz sobie radzić w sytuacjach stresowych, gdy trzeba szybko podjąć jakąś niecodzienną decyzję. Wielu nadwydajnych ma trudności z prowadzeniem samochodu. Ten defekt funkcji wykonawczych można by wyjaśnić tak: kierować autem oznacza bez przerwy stawiać czoło nieprzewidzianym sytuacjom i szybko podejmować decyzje. Wyjaśnia to również wszelkie lęki antycypacyjne (zwane również lękami oczekiwania), jakie mogą cię nękać; musisz rozważyć wszelkie warianty, aby nie zaskoczyło cię coś nieprzewidzianego. Ze względu na strukturę swego umysłu nie możesz pojąć, że istnieją źli ludzie, wyzyskiwacze lub osoby bezinteresownie nieżyczliwe, toteż przekręty, niestety, zawsze będą cię zaskakiwać. Wystarczy połączyć tę

cechę z fałszywym self, które nakazuje ci być „normalnym” w każdych okolicznościach, a lepiej zrozumiesz swoje reakcje.

Potrzeba domknięcia poznawczego

Może was zainteresować jeszcze inny aspekt autyzmu: potrzeba domknięcia poznawczego. Autystycy czują potrzebę doprowadzenia spraw do końca i ostatecznego zarchiwizowania dokumentów. Źle znoszą pytania w zawieszeniu (lub bez odpowiedzi), oczekiwanie na wydarzenia i niestałość rzeczy. Codzienna toaleta, sprzątanie i zakupy oznaczają wieczne rozpoczynanie wszystkiego od nowa. Zauważyłam, że niektórzy z was odczuwają przykrość na samą myśl, że natychmiast trzeba będzie znów rozpoczynać coś, co się dopiero zakończyło. Jedyny sposób na to, by pogodzić się z tą niestałością i uzyskać domknięcie, choćby tylko subiektywne, to wprowadzić w życie rytuały. Innych z kolei oczekiwanie na wydarzenie, które ma wkrótce nastąpić, blokuje psychicznie do tego stopnia, że nie mogą przedtem nic innego robić: na przykład nie mogą iść w południe na fitness, wiedząc, że potem muszą wrócić do pracy. Fitness jest dobry po pracy, ale nie w środku dnia. Dzieci autystyczne bardzo źle znoszą jakiekolwiek oczekiwanie. Nie wiedzą, jak to zrobić, żeby nic nie robić. Nic nie robić to pozostawać w świecie pozbawionym punktów odniesienia.

Idąc tym tokiem rozumowania, myślę, że wiele zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych wywodzi się bezpośrednio z wyolbrzymionej, lecz niedookreślonej potrzeby domknięcia poznawczego. Dana osoba nie może czy nie potrafi znaleźć precyzyjnego punktu odniesienia, który by jej umożliwił jego realizację w zadowalającym stopniu. Kiedy na przykład musicie dziesięć razy sprawdzać, czy drzwi wejściowe są zamknięte, to znaczy, że pierwsza weryfikacja nie do końca się powiodła. Ten mechanizm

wiąże się z trudnością powstrzymania automatycznej odpowiedzi, o czym mówiłam wyżej.

Potrzeba domknięcia poznawczego może tłumaczyć również wasze trudności – niektórzy są nawet do tego niezdolni – z mówieniem nieprawdy. Kiedy kłamiemy, nie mamy żadnego sensorycznego punktu odniesienia, aby uwiarygodnić to, co mówimy, ponieważ znajduje się to w sferze wyobrażeń. Autor powieści kryminalnej *Dziwny przypadek psa nocną porą* [19] Mark Haddon (której bohaterem jest piętnastoletni *aspie*) wyjaśnia ten mechanizm: jeśli mówi, że wypił kawę i rzeczywiście ją wypił, ma takie informacje sensoryczne jak smak, zapach kawy, obraz i możliwość dotknięcia filiżanki, aby mentalnie uwiarygodnić fakt, że naprawdę wypił kawę. Jeśli próbuje skłamać, mówiąc, że wypił herbatę, nie ma żadnej podstawy sensorycznej, aby uwiarygodnić swoje twierdzenie. Wówczas gubi się w mentalnych meandrach: dlaczego akurat herbata? Mógłby powiedzieć: mleko, sok pomarańczowy, wino… Opcje się mnożą, aż dostaje się od tego kręćka. Dlatego woli powiedzieć prawdę; to prostsze i daje większe poczucie bezpieczeństwa. Ta potrzeba domknięcia poznawczego i niezdolność do kłamstwa są doskonale ukazane w dwóch odcinkach serialu *Teoria wielkiego podrywu*. W pierwszym [20] biedny Sheldon musi wybrnąć z kłamstwa, które wymyślił, żeby poratować Leonarda. W drugim [21] jego partnerka Amy próbuje okiełznać chorobliwą potrzebę domknięcia poznawczego, stawiając Sheldona w sytuacjach celowo przerywanych.

Wreszcie potrzeba domknięcia poznawczego, jeszcze bardziej kłopotliwa, może wyrażać niezdolność do zrywania więzi z ludźmi, nawet gdy są oni dla was toksyczni. Niektórzy z was mi mówią: w każdym razie i tak będziemy musieli się na siebie natykać. Inni nie mogą zacząć nowego rozdziału w życiu, dopóki relacja z manipulatorem się nie wyciszy, ale

nawet wyciszona oznacza, że nadal pozostajecie pod jego wpływem. Istnieje jeszcze wiele innych sytuacji, w których nie potraficie zacząć nowego rozdziału z powodu potrzeby domknięcia poznawczego: pragniecie zrozumieć, co się stało, poznać prawdę, pragniecie, by ten drugi przyznał, że popełnił błąd i że słuszność jest po waszej stronie…

Jeśli mamy jakieś nieuświadomione cechy autystyczne, ponosimy w kontaktach międzyludzkich porażkę za porażką, nie wiedząc, co się dzieje. Każde fiasko, każde odrzucenie, każda doznana krzywda wywołuje uczucie wstydu i objawy depresyjne. Odbiera nam to energię, zapał, pewność siebie. Depresja, w jaką popadają niektórzy nadwydajni, wiąże się z uczuciem porażki, upokorzeniem wskutek odrzucenia lub serią stresujących doświadczeń. Z reguły, aby się podźwignąć po klęsce i odbudować pewność siebie, najlepiej wejść w kontakt z jedną lub z paroma serdecznymi osobami. Co jednak robić, kiedy stosunki społeczne są źródłem stresu, napięcia lub wyczerpania? Autystycy doznają niepowodzeń i są odrzucani przez innych od dzieciństwa, co może tłumaczyć dogłębne zniechęcenie i chroniczną depresję, opisywane mi przez niektórych z was.

Rozdział ten miał pozwolić wam zapoznać się z niektórymi swoimi cechami neurologicznymi, lepiej zrozumieć swój system myślenia kompleksowego, rozszyfrować swoje codzienne trudności w kontaktach z innymi, a także nabrać dystansu do „patologicznych” łatek, które ten i ów miałby pokusę wam przypiąć. Dla mnie cechy autystyczne, które opisałam, wynikają po prostu z odmiennego „okablowania” neurologicznego. Myślę, że lepiej odznaczać się myśleniem kompleksowym obarczonym pewnymi niedogodnościami niż myśleniem linearnym, które również ma swoje wady i które będzie coraz gorzej się sprawdzać w coraz bardziej złożonym świecie.

Ale na koniec (rozdziału) zostawiłam wam to, co najlepsze: w filmie dokumentalnym Sophie Révil *Le Cerveau d'Hugo*, moją uwagę szczególnie zwróciła pewna informacja: podobno WSZYSTKIE dzieci rodzą się z autyzmem. Później, u normalnych ludzi, rozpoczyna się specjalizacja półkul mózgu, co pozwala uporządkować myśl i nadać jej odpowiednią strukturę. W mózgach autystyków ta specjalizacja się jednak nie dokonuje i dlatego kipią one swobodnie przez całe życie.

Sophie Révil wyjaśnia to szczegółowo:

> *Dlaczego Hugo rozwija się inaczej niż inne dzieci? Ponieważ rozwój jego mózgu nie przebiega tym samym torem. Ale czym właściwie jest mózg? Po prostu najcudowniejszym obwodem elektrycznym świata, złożonym ze stu miliardów neuronów i wielu bilionów połączeń elektrycznych. Dzięki technikom neuroobrazowania możemy zobaczyć ślad każdej myśli i każdego uczucia. To nie jest niematerialne tchnienie, lecz sygnał elektryczny w mózgu. Trzyletnie dziecko ma dwa razy więcej połączeń elektrycznych niż człowiek dorosły. Zanim osiągnie ono ten wiek, jego mózg to istna gąbka. Na przykład wychwytuje wszystkie słowa, które dziecko słyszy i uczy się wymawiać. Niedojrzały mózg przypomina dżunglę. Aby móc się dalej rozwijać, dziecko musi zaprowadzić w niej ład. Między trzecim a szóstym rokiem życia eliminuje miliardy neuronów i połączeń elektrycznych, które nie są mu niezbędne. Nazywa się to selekcją neuronalną. Dziecko specjalizuje się, aby stać się istotą społeczną, która kontaktuje się z innymi i przystosowuje do życia w społeczeństwie. Usuwa połączenia neuronalne, które nie są stymulowane. Na przykład wszystkie niemowlęta rodzą się ze słuchem absolutnym, a potem go tracą. Hugo, podobnie jak inne dzieci autystyczne, nieprawidłowo dokonał selekcji neuronalnej. Zachował za dużo neuronów i za dużo połączeń, co bardzo utrudnia mu naukę* [22].

Szczególnie zafrapowało mnie przypuszczenie, że w chwili urodzin wszyscy jesteśmy autystykami, a w niektórych mózgach nie uruchamia się proces specjalizacji.

Najpierw przyszła mi do głowy myśl, że skoro inteligencja zależy nie tylko od liczby neuronów, lecz także od liczby połączeń między nimi, to niewyspecjalizowane i kipiące mózgi siłą rzeczy stają się z biegiem lat coraz bardziej inteligentne: przez całe życie tworzą nowe połączenia. Inna rzecz, że się w nich gubią, bo jest ich za dużo! Druga myśl: i na odwrót, wyobrażam sobie, że mózgi wyposażone w mechanizm selekcji coraz bardziej się specjalizują, coraz więcej wycinając, a w związku z tym tworzą coraz mniej połączeń neuronalnych. Moim zdaniem tracą w ten sposób chęć do uczenia się, zaczynają obawiać się przyszłości i nowości. Nic dziwnego, że starzejąc się, intelektualnie ubożeją i podupadają. Zdarzają się jednak stulatkowie wciąż ciekawi wszystkiego. Trzecia myśl: może to wyjaśniać, dlaczego nadwydajni mentalnie wolą towarzystwo ludzi starszych od nich, gdy są młodzi, i młodszych, gdy są starzy: sieć połączeń neuronalnych jest pewnie bardziej zbliżona do ich własnej.

Wszystko to jednak nie odpowiada na pytanie, dlaczego ten mechanizm selekcji uruchamia się lub nie. Z pewnością jakąś rolę odgrywa tu czynnik genetyczny, a także urazy z dzieciństwa. Pojawiają się nowe tropy, takie jak nietolerancje pokarmowe lub zatrucie metalami ciężkimi. Być może zakłócenie procesu eliminowana ma jakąś przyczynę nie tylko genetyczną czy neurologiczną. A gdyby wszystkie tropy dały się sprowadzić do jednego wyjaśnienia dotyczącego wcześniejszych doświadczeń: pamięci komórkowej? Teraz będziemy badać inne, uzupełniające tropy – pamięci biologicznej.

1. Patrz bibliografia. [wróć]
2. Autorka parafrazuje tu zdanie z *Rozprawy o metodzie*, które w przekładzie na polski brzmi tak: „Rozsądek jest to rzecz ze wszystkich na świecie najlepiej rozdzielona, każdy bowiem sądzi, że jest w nią tak dobrze zaopatrzony, iż nawet ci, których we wszystkim innym najtrudniej jest zadowolić, nie zwykli pragnąć go więcej, niźli posiadają”; Kartezjusz (René Descartes), *Rozprawa o metodzie właściwego kierowania rozumem i poszukiwania prawdy w nauce*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński, Wydawnictwo Zielona Sowa, Kraków 2002, s. 7 (przyp. tłum.). [wróć]
3. *La pensée complexe: Antidote pour les pensées uniques*, wywiad z Edgarem Morin, „Synergies Monde”, 2008, nr 4. [wróć]
4. *L’homme symbiotique: regards sur le troisième millénaire*, patrz bibliografia. [wróć]
5. Patrz bibliografia. [wróć]
6. Rezyliencja – odporność psychiczna, umiejętność dostosowywania się do coraz to nowych warunków, plastyczność umysłu i zdolność do przezwyciężania traum. Twórcą i popularyzatorem tego pojęcia jest neurolog i psychiatra Boris Cyrulnik (ur. w 1937 r.), autor licznych książek (przyp. tłum.). [wróć]
7. Patrz bibliografia. [wróć]
8. W tłumaczeniu francuskim znajduje się tu następujący fragment, którego brak w przekładzie polskim: „Psychologowie są zbici z tropu różnymi nazwami, pod jakimi występuje. Rodzice nie wiedzą, z jaką jej odmianą mają do czynienia” (przyp. tłum.). [wróć]
9. Liane Holliday Willey, dz. cyt., s. 13–14. [wróć]
10. Aspie – potoczne określenie osób z zespołem Aspergera, wprowadzone do literatury fachowej przez Liane Holliday Willey; nie ma ono dokładnego polskiego odpowiednika (przyp. tłum.). [wróć]
11. Christel Petitcollin, dz. cyt., s. 122. [wróć]
12. Patrz bibliografia. [wróć]
13. *Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children.* [wróć]
14. *Applied Behavioral Analysis.* [wróć]
15. Patrz bibliografia. [wróć]
16. Patrz bibliografia. [wróć]
17. Liane Holliday, dz. cyt., s. 58. [wróć]
18. Tamże. [wróć]
19. Patrz bibliografia. [wróć]
20. Sezon 1, odcinek 10: *The Loobenfeld Decay*. [wróć]
21. Sezon 6, odcinek 21: *The Closure Alternative*. [wróć]
22. *Le Cerveau d’Hugo*, film fikcyjno-dokumentalny na temat autyzmu, wyemitowany po raz pierwszy 27 listopada 2012 roku na kanale France 2. Scenariusz i realizacja Sophie Révil. [wróć]

Rozdział 6

Czy nadwydajność utożsamia się z pamięcią?

Kwestia, którą teraz chciałabym rozpatrzyć, to nadwydajność jako pamięć biologiczna. Mogłaby ona być postnatalna, prenatalna, a nawet dziedziczona…

Pamięć o niebezpieczeństwie?

Jestem pewna, że komfort usypia inteligencję, a niebezpieczeństwo ją budzi. Czy też ściślej mówiąc, bo przecież słowo „inteligencja” cię irytuje: niebezpieczeństwo zmusza do kreatywności. Już powiedziałam w *Jak mniej myśleć*, że wielu nadwydajnych odznacza się rezyliencją [1]. To znaczy, że gdy znaleźli się w wyjątkowych okolicznościach życiowych, rozwinęli wyjątkowe umiejętności. Nie da się zaprzeczyć, że wiele osób nadwydajnych, które przyjmuję w swoim gabinecie, w dzieciństwie było maltretowanych, miało toksycznych rodziców i życie najeżone trudnościami. Przeważnie jedno z nich było manipulatorem, drugie zaś osobą nadwydajną pozostającą pod wpływem swego partnera. Ten schemat zdaje się powielać z pokolenia na pokolenie, co nie wyklucza czynnika genetycznego. Komórki są wyposażone we własną pamięć.

W swojej książce *Psychologie de la peur* (Psychologia strachu)[2] Christophe André wyjaśnia, że niektóre lęki są wrodzone, właściwe naszemu rodzajowi. Każdy rodzaj istot ma swoje wrodzone lęki: ludzie boją się węży, myszy boją się kotów. Inne lęki wynikają z naszych doświadczeń życiowych: upadków, oparzeń, ukąszeń. Podobnie jak pamięć immunologiczna, istnieje pamięć o strachu, a ta może być przekazywana potomstwu. Christophe André pisze: „Odlegli przodkowie pozostawili naszemu rodzajowi w spadku swoje lęki. Podobnie jak każde dziedzictwo, lęki te są dla nas szansą, wydłużając nam życie, zarazem jednak obniżają jego jakość. Już od chwili narodzin jesteśmy «okablowani do lęku». Ale to, co wyolbrzymi nasze lęki, nastąpi później: traumy, wychowanie, kultura. Każdy lęk ma swoją historię, która wydaje nam się znana lub która niekiedy pozostaje tajemnicą". A zatem gdy nadwydajność jest zapisana w genach danej osoby, może jest ona pamięcią o niebezpieczeństwie, w którym znalazł się cały ród?

Pamięć o utraconym bliźniaku?

Zjawisko bliźniactwa fascynuje i intryguje od zarania czasów. Mitologia dostarcza wielu znanych przykładów: Kastora i Polluksa, Apolla i Artemidy, Remusa i Romulusa… My zaś, urodzeni samotnie, „bez drugiej połówki", jak nas nazywają bliźnięta, może tęsknimy niczym Narcyz za sobowtórem, wspólnikiem i powiernikiem, zwierciadłem, w którym moglibyśmy się przejrzeć? Bliźnięta są przyzwyczajone, że wypytuje się je o bliźniactwo: sposób, w jaki je przeżywają, wykorzystują je do żartów czy nieporozumień, jakie ta sytuacja wywołuje. Ludzi szczególnie ciekawi podobieństwo bliźniąt. Przyglądamy się tak podobnym, a jednocześnie różnym zachowaniom tych dwóch niemal identycznych istot, których zażyłość często naprawdę prowadzi do komicznych pomyłek. Są czymś

więcej niż rodzeństwem; niemal klonami. Chociaż zachęca się rodziców do „odbliźniaczania” dzieci, rodziny mają skłonność do podkreślania ich podobieństwa, ubierania ich tak samo, traktowania jako tandem. „Hej, bliźniaki, siadajcie do stołu!”. Również same bliźnięta chętnie podkreślają to podobieństwo i komitywę. Bawią je pomyłki, które stąd wynikają. Czasem nawet świadomie oszukują, podając się jedno za drugie. Kiedy jednak bliżej im się przyjrzymy, te na pierwszy rzut oka identyczne dzieci różnią się między sobą. Otoczenie bez trudu odróżnia jedno od drugiego, a matka od kołyski wie, które jest które. Znaczy to, że chociaż mają tych samych przodków, pochodzą z tego samego środowiska, są w tym samym wieku, tej samej płci, mają podobny wygląd (bliźnięta jednojajowe), każde z nich jest niepowtarzalną indywidualnością. Bliźnięta niezbicie potwierdzają, wbrew nadzwyczajnemu podobieństwu, zasadę pojedynczości: każda istota ludzka jest jedyna na świecie i nosi w sobie znamiona swojej unikalności. W czasach eksperymentów z klonowaniem pocieszające jest to, iż wiemy, że niezależnie od tego jakie postępy będzie czyniła nauka, każdy człowiek pozostanie jedyny w swoim rodzaju!

Innym fascynującym aspektem bliźniactwa jest relacja między bliźniakami. Tutaj też odnotowujemy nadzwyczajne poczucie partnerskiej więzi i braterstwa. Dzięki bliźniętom możemy się domyślić, jak by się układały stosunki między dwoma osobnikami, gdyby zatarły się między nimi wszelkie różnice. Szybko zauważamy, że nie chodzi o dwie odrębne indywidualności ani nawet o zwykły związek, lecz o klan, mikrospołeczność, w której każdy odgrywa jakąś rolę. Para bliźniąt to państwo w miniaturze, wraz z:

- oficjalnym językiem; zaszyfrowany język, jakim bliźniaki porozumiewają się między sobą, sprawia, że są one średnio o pół roku opóźnione w rozwoju mowy w stosunku do otoczenia;

- Ministerstwem Spraw Zagranicznych i Ministerstwem Spraw Wewnętrznych, przy czym minister spraw wewnętrznych chętnie godzi się na to, by strofowano jego zamiast brata;
- prezydenturą; przewaga fizyczna i/lub umysłowa jednego czy drugiego może być bardziej lub mniej zauważalna. W parach bliźniąt różnej płci z reguły dominuje dziewczyna. Czy można stąd wyciągnąć jakieś wnioski natury społecznej?

Fascynacja bliźniętami ma swoje uzasadnienie. Luigi Gedda, świetny specjalista w tym zakresie, mawiał: „Bliźnięta są tym dla nauki, czym nauka dla bliźniąt". Dzięki bliźniaczemu rodzeństwu możemy lepiej zrozumieć dziedziczność, relacje braterskie, funkcjonowanie związków partnerskich, a nawet społeczeństw. Jednak niektórzy z nas mają do bliźniactwa stosunek bardziej osobisty i emocjonalny.

Diane przychodzi na sesję i mówi mi: „Dzisiejszej nocy miałam dziwny sen: jechałam autostradą za minivanem, którego bagażnik był otwarty. Uświadomiłam sobie, że w środku było dwoje niemowląt, w chwili gdy jedno wypadło z samochodu. Natychmiast zerwałam się na równe nogi".

Ten sen jest znamienny dla bliźniaka, który urodził się samotnie. Według badaczy dwanaście do piętnastu procent ciąż jest z początku bliźniaczych, ale w rzeczywistości rodzi się tylko dwa procent bliźniąt. Daje to przybliżoną liczbę dziesięciu procent ludzi, którzy u zarania życia mieliby bliźniaka, lecz ostatecznie urodzili się samotnie. Wraz z zapłodnieniem metodą *in vitro* ta liczba w ostatnich latach z pewnością wzrosła, a wraz z usuwaniem nadliczbowych zarodków rozpowszechnił się syndrom utraconego bliźniaka. Utrata jednego z bliźniąt w pierwszych tygodniach ciąży najczęściej jest niezauważalna. Przyszłą mamę czasem niepokoją sporadyczne krwawienia, ale na początku ciąży, jeśli wyniki badań są prawidłowe, nie jest to nic alarmującego. Tak więc często się zdarza, że ciężarna nie ma pojęcia o utracie jednego z bliźniąt. Nawet jeśli personel medyczny znajdzie ślady martwego bliźniaka na przykład w łożysku,

najczęściej nie informuje o tym matki. Po co ją stresować w momencie, gdy rozpiera ją radość po urodzeniu dziecka? Jednakże bliźniak, który przeżył, podświadomie to zapamięta, co będzie miało znaczący wpływ na jego życie.

Rozwój psychoterapii w ostatnich latach wynika głównie stąd, że zaczęła ona uwzględniać pamięć prenatalną. Przychodzimy na świat z jakąś sumą przeżyć, wspomnień i emocji. Utrata bliźniaka wywołuje pierwszą żałobę, i to na samym początku życia płodowego. Praca terapeutyczna z bliźniętami urodzonymi samotnie wydobywa na jaw te wspomnienia, zwłaszcza w trakcie konstelacji rodzinnych [3] [4].

Dziecko, które utraciło bliźniaka, miałoby dowiedzieć się o jego śmierci, zanim przyjdzie na świat. Rodzi się przestraszone, z poczuciem winy, zasmucone i tworzy życiowy scenariusz, w którym istotną rolę odgrywa samokaranie i lęk przed więzią emocjonalną. Sytuacje, w których zostanie porzucone, odrzucone lub wyalienowane, za bardzo je przerażają i przysparzają mu zbyt wielu cierpień, toteż nie będzie umiało się z nimi uporać. Odseparowanym i nieszczęśliwym bliźniętom, które urodziły się bez rodzeństwa, doskwiera bolesna i nieuleczalna samotność, bezdenna wewnętrzna pustka, nawet jeśli otacza się je troską i ogromną miłością. Śmierć bliźniaka wywołuje w nich dojmujące i irracjonalne poczucie winy. Często taka osoba wyobraża sobie, że w życiu płodowym zabiła swego brata / swoją siostrę jakimś nieostrożnym ruchem, lub wyrzuca sobie, że mu/jej nie pomogła. W strukturze jej mózgu zapisał się przemożny, zwierzęcy strach, uwrażliwiający ją na wszelkie niebezpieczeństwa i przejawy nieżyczliwości. Sądząc, że może liczyć tylko na samego siebie, eksbliźniak jeszcze pogłębia swoją samotność pragnieniem niezależności wprost proporcjonalnym do lęku przed przywiązaniem się do kogoś, a następnie porzuceniem. Jednocześnie wbrew woli obsesyjnie poszukuje

sobowtóra. Tak więc bliźniak urodzony samotnie w typowy, bliźniaczy sposób nawiązuje kontakty z innymi i domaga się emocjonalnej więzi, jakiej bliscy nie mogą mu zapewnić, co jeszcze zwiększa jego frustrację, poczucie braku i samotności. Wreszcie, w poczuciu winy, że jest jeszcze przy życiu, bliźniak będzie sobie odmawiał wszelkiej radości, jakiegokolwiek prawa do szczęścia, będzie kroczył przez życie w stanie głębokiej utajonej depresji i miał dziwne wrażenie, że jest niepełną istotą ludzką.

Czy ciebie to dotyczy? Obserwując czyjeś codzienne zachowania, można się domyślić, że ten ktoś miał kiedyś bliźniaka, którego utracił.

Bardzo znamienny jest stosunek, jaki mamy do bliźniąt: czy czujesz się wobec nich nieswojo i/lub jesteś nimi zafascynowany?

Bliźnięta urodzone samotnie wypytują innych, w którym roku, miesiącu, dniu się urodzili, doszukując się jakichś wspólnych cech. Zauważają, że brakuje pół roku (albo rok), a mógłbyś być ich bratem bliźniakiem czy siostrą bliźniaczką.

Bliźnięta urodzone samotnie stwarzają sztuczne bliźniacze więzi z bliskimi osobami: przyjaciółmi, kolegami, którzy są mniej więcej w ich wieku i przypominają ich pod względem fizycznym. Wtedy starają się podkreślać podobieństwa zachowaniem, fryzurą, stylem ubierania się, zajęciami.

Bliźnięta urodzone samotnie mają skłonność do rozmawiania z drugim sobą lub wyimaginowaną istotą, którą traktują jak przyjaznego sobowtóra.

Również typowe dla bliźniąt urodzonych samotnie jest kupowanie przedmiotów, a zwłaszcza ubrań w dwóch egzemplarzach pod jakimś niby-racjonalnym pretekstem („Krój jest znakomity”, „Dwie sztuki wychodzą taniej”…).

Zauważamy również, że bliźnięta urodzone samotnie mają często odruch dokonywania dwukrotnie tych samych obliczeń, pstrykania dwukrotnie tego samego zdjęcia… I robią to systematycznie.

Wreszcie o istnieniu nienarodzonego bliźniaka świadczy sposób, w jaki ten, który przeżył, obchodzi się ze skarpetkami – jak je porządkuje, rozciąga, składa, jak przechowuje te nie od pary.

Wiedza i zrozumienie pomagają wyzdrowieć. Kiedy ocalały bliźniak wreszcie zrozumie sens bólu istnienia, który nosi w głębi duszy, doznaje prawdziwej ulgi, odzyskuje chęć do życia i wigor. Może będzie musiał odprawić jakieś symboliczne ceremonie, aby odbyć żałobę po swojej drugiej połówce i odzyskać jednolitą tożsamość.

Wydaje mi się, że trop utraconego bliźniaka zasługuje na pogłębioną analizę, ponieważ dojmujący ból istnienia, który zeń wypływa, często do złudzenia przypomina doznania osób nadwydajnych. Zaskoczyło mnie również, że ten problem może dotyczyć nawet 10% ludzi. W rezultacie utrata bliźniaka mogłaby tłumaczyć, przynajmniej częściowo, wielką bezbronność nadwydajnych mentalnie w konfrontacji z narcystycznymi dręczycielami, bo manipulatorzy, aby cię oczarować, przede wszystkim uciekają się do naśladownictwa. Są dokładnie tacy jak ty, podoba im się wszystko to, co i tobie: te same filmy, te same lektury, a nawet taka sama muzyka! Myślą jak ty, wyznają takie same wartości i – aż trudno uwierzyć! – właśnie mieli powiedzieć to samo, co ty, w tym samym czasie! Upodabnianie się jest groźną bronią, działającą bez pudła na niemal wszystkich: rzadko spotyka się ludzi, którzy mają takie same upodobania i wyznają takie same wartości jak my, a więc jak moglibyśmy nie ulec ich czarowi? A gdy w dodatku naśladownictwo znajduje oddźwięk w podświadomej tęsknocie za utraconym bliźniakiem, jego skuteczność jest zwielokrotniona. Jak biedny, samotnie urodzony bliźniak mógłby się mu

oprzeć? Zresztą taki bliźniak dąży do bardzo bliskich relacji, czegoś w rodzaju bliźniaczej symbiozy. Niewiele osób potrafi zaspokoić tę potrzebę, z wyjątkiem manipulatora – również odczuwającego lęk przed odrzuceniem, ale z innych powodów – który będzie niecnie wykorzystywał potrzebę uczuciowego zespolenia. Ponadto, jak się przekonaliśmy, w bliźniaczym tandemie jedno z rodzeństwa często dominuje nad drugim. Niestety, istnieje obawa, że ten, który urodził się samotnie, tęskniąc za swoją drugą połówką i czując się winny, mimowolnie zaakceptuje przewagę zastępczego bliźniaka.

Czy właśnie to poczucie zagrożenia, wywołane *in utero* śmiercią jednego z bliźniaków, może tłumaczyć, dlaczego mózg nie uruchamia swego mechanizmu selekcyjnego? Czy w parach bliźniaków istnieje domniemany podział: u jednego dominuje prawa, u drugiego lewa półkula? Czy brak lewej „połówki” sprawia, że prawa półkula pozostaje jakby niedokończona? W mojej praktyce najbardziej frapuje mnie i skłania do eksplorowania tego tropu niezwykle symbiotyczny i braterski sposób, w jaki nadwydajni podchodzą do innych. Zresztą trop utraconego bliźniaka przemówił do wyobraźni wielu z was. Ale wspomnienia komórkowe mogą również sięgać znacznie dawniejszych czasów niż życie wewnątrzmaciczne.

Szamanizm, twoje duchowe dziedzictwo?

> Kondycja ludzka to wygnanie. Tak nałogowiec, jak i artysta dojmująco odczuwają rozłąkę, osamotnienie i obaj szukają jakiegoś wyjścia, aby pozbyć się tego odczucia i osiągnąć spokój. Cierpienie wynika stąd, że człowiek jest zawieszony między dwoma światami i nie może w pełni ucieleśnić się ani w jednym, ani w drugim. Jako istoty z krwi i kości nie możemy przedostać się do górnego królestwa. To miejsce należy do bogów. Ale też nie możemy o nim zapomnieć. Nie możemy oprzeć się intuicyjnemu wrażeniu, mglistemu wspomnieniu… właściwie czego? Jakiegoś

> poprzedniego pobytu, zapewne z okresu sprzed narodzin, wśród nieśmiertelnych lub wśród gwiazd. Naszym przeznaczeniem jest, niestety, pozostawać w dolnym królestwie, w sferze materialnej i tymczasowej, w wymiarze ograniczonym instynktami i zwierzęcymi namiętnościami, nienawiścią i pożądaniem, aspiracjami i strachem. Czujemy, że wzywa nas górne królestwo, ale musimy spędzić szmat czasu w królestwie zmysłów. W rezultacie pozostajemy zaklinowani pośrodku i cierpimy na chandrę. Wszyscy jesteśmy aniołami uwięzionymi w cielesnych powłokach.
>
> **Steven Pressfield** [5]

W *Jak mniej myśleć* wielokrotnie wspominałam o waszej duchowości, poczuciu *sacrum* i waszych wartościach humanistycznych. Pewnie pamiętacie, że mówiłam o doświadczeniach mistycznych Pierre'a i fuzji jego DNA z DNA żarnowca! Nadmieniłam także, że wielu z was opowiadało mi o dziwnych zmysłowych, mistycznych, paranormalnych doznaniach… W korespondencji wielu z was potwierdzało, że zdarzały wam się doświadczenia z rozszerzeniem świadomości. Dziękowaliście mi też gorąco, że odważyłam się poruszyć temat życia duchowego, chociaż zrobiłam to skrótowo i powściągliwie. Aczkolwiek myślę, że sfera duchowa jest czymś intymnym i bardzo osobistym, tym razem będę mówić mniej zwięźle i mniej powściągliwie.

W dalszym ciągu książki omawiałam wasze pragnienie doskonałości oraz idealizm, związane z wartościami ogólnoludzkimi, jakie powinno się wyznawać. Następnie podkreślałam wasze poczucie *sacrum*: „Nadwydajni myślą sercem (…) Wszystko musi być zabarwione uczuciem, nawet przedmioty (przecież mają te same elektrony!)" [6], i wspominałam o waszym wyczuleniu na uświęcone tradycją rytuały, mimo że tak trudno wam pojąć niepisane zasady społeczne. Konkludowałam: „W tej potrzebie spokojnego, harmonijnego życia, pełnego szacunku dla wszystkich istot, nie

sposób dopatrzyć się niedojrzałości. Przeciwnie, tkwi w niej wielka mądrość” [7].

Jestem coraz mocniej przekonana, że nadwydajni mentalnie noszą w pamięci dziedziczonej pierwotną i uniwersalną duchowość albo coś w tym rodzaju.

Za przykład może posłużyć krótki tekścik, który krążył na Facebooku. Jego domniemanym autorem jest John Lame Deer, rdzenny Amerykanin urodzony w 1903 roku w rezerwacie Indian w Stanach Zjednoczonych i zmarły w 1976 roku: „Zanim przybyli nasi biali bracia, aby nas ucywilizować, wcale nie znaliśmy więzienia. W związku z tym nie było żadnego przestępcy. Nie mieliśmy kluczy ani zamków, a więc nie było złodziei. Jeśli ktoś był zbyt ubogi, by kupić sobie konia, derkę lub namiot, mógł je dostać w prezencie. Byliśmy do tego stopnia nieucywilizowani, że nie przywiązywaliśmy żadnej wagi do prywatnej własności. Chcieliśmy posiadać rzeczy tylko po to, by je dawać innym i sobie nawzajem pomagać. Nie mieliśmy pieniędzy, dlatego wartość człowieka nie zależała od jego bogactwa. Nie mieliśmy ani jednego prawa (pisanego), żadnego adwokata (czy prokuratora), żadnego polityka. W rezultacie nie potrafiliśmy oszukiwać ani nabierać innych. Rzeczywiście zanim pojawili się biali ludzie, postępowaliśmy niewłaściwie i naprawdę nie umiem wytłumaczyć, jak mogliśmy się obejść bez tych podstawowych rzeczy (tak nam powiedzieli nasi biali bracia), które są absolutnie niezbędne w cywilizowanym społeczeństwie”. Jestem pewna, że słowa tego Indianina wydają się słuszne większości z was!

W *Jak mniej myśleć* gorąco was zachęcałam, abyście zaspokajali swoje pragnienie duchowości, nie odważałam się jednak wskazywać wam konkretnych tropów. Po pierwsze, jak już powiedziałam, uważam sferę duchową za coś bardzo intymnego. Po drugie, tropy, jakimi wówczas

dysponowałam, wydawały mi się niekompletne, cząstkowe, fragmentaryczne, a więc wybiórcze. Ponadto dziwnym zbiegiem okoliczności, a takie zbiegi, za którymi przepadam, nigdy nie są przypadkowe, spotkałam na swojej drodze Patricka Dacquaya. Podarował mi swoją książkę *Paroles d'un grand-père chaman aux enfants et aux petits enfants de la Terre* [8] (Słowa dziadka szamana skierowane do dzieci i wnuków Ziemi).

Patrick Dacquay jest Deo (z celtyckiej tradycji Soof-Ta) [9]. Pełni funkcję zwyczajowego przewodniczącego koła mądrości w stowarzyszeniu miłośników tradycji rodowych. Szamanizm istnieje na wszystkich kontynentach od zarania dziejów. Wszędzie wyraża mądrość dziedziczoną; te same powszechne wartości. Przez stulecia był piętnowany we wszystkich krajach, a oficjalnie uznane religie i miejscowe władze próbowały go wykorzenić. Chociaż szamani padali ofiarą bezlitosnych prześladowań, szamanizm na szczęście nigdy nie został unicestwiony. Przetrwały jego podstawowe założenia, przekazywane ustnie, a dziś przeżywa prawdziwy renesans. Na doroczny międzynarodowy festiwal szamański ściągają szamani z całego świata, by dzielić się doświadczeniami i dyskutować o swoich praktykach. Między innymi o tym opowiada książka Patricka Dacquaya.

Czytając ją, bez przerwy o was myślałam. Przede wszystkim dlatego, że pisarstwo Patricka Dacquaya jest niezwykle zmysłowe. Sami oceńcie. Oto co pisze o żywiole powietrza: „Zmysłowa przyjemność, jaką odczuwamy, gdy muska nas wiatr, kiedy stoimy twarzą do morza, stanowi część dziedzictwa celtyckiego. Balansując na skraju stromej skały, niczym ptak, który zaraz pofrunie, mamy poczucie absolutnej wolności. Wrażenie bezkresnej przestrzeni, gdy sięgamy wzrokiem po horyzont, smagani

podmuchami wiatru, uspokaja psychikę. Powietrze to lekarstwo dla głowy. Omiata umysł i ujmuje mu nieco ciężaru…”.

Hiperestetykowi przy takiej lekturze ciarki chodzą po plecach, prawda?

Następnie autor przedstawia wyznawane przez siebie wartości, a każde rozwinięcie tematu kojarzy mi się z czymś, co zauważyłam również u was:

- żadnej hierarchii: kłopoty, jakich nastręczają wam wszelkiego rodzaju hierarchie, zwłaszcza te niesprawiedliwe i niekompetentne, są wam dobrze znane;
- wymiana równoważna: istnieje w waszej wyobraźni, ale nie bardzo potraficie ją wdrożyć w życie! (No tak, być wielkodusznym i nigdy nie skrzywdzić drugiej osoby to tylko jedna strona medalu. Trzeba jeszcze poznać drugą: umieć prosić i otrzymywać. Poruszę to zagadnienie w innym rozdziale);
- zwyczajność: inaczej mówiąc pokora, którą tak często okazujecie!

Podobnie trzy szamanistyczne cnoty można utożsamić z wyznawanymi przez was wartościami: miłością (powszechną), ufnością (przeciwieństwem strachu i zamknięcia się w sobie), uczuciowością (instynktem, intuicją, tak u was silnymi…). A dwa filary w praktyce szamanizmu: szacunek dla przodków i odwoływanie się do świata nadprzyrodzonego, idealnie się zbiegają z waszą ogromną potrzebą okazywania wdzięczności i waszą niekiedy naiwną, niekiedy pełną mądrości, a w każdym razie niezwykle upartą wiarą!

Nieźle się ubawiłam, czytając rozdziały o czterech królestwach: mineralnym, roślinnym, zwierzęcym i ludzkim. Pomijając smakowity styl pisarski Patricka Dacquaya, miałam wrażenie, że słyszę, jak rozprawiacie o ślicznych kamykach, biednych drzewkach i milutkich żyjątkach! No nie, żartuję! Oczywiście, przede wszystkim odnajdowałam to potężne poczucie *sacrum*, które odnosi się do wszystkiego, co was otacza.

Krótko mówiąc, chyba zrozumieliście, że gorąco polecam wam lekturę książki Patricka Dacquaya. Jego podsumowanie wszystkich aspektów szamanizmu pozwoli wam wyrobić sobie o nim właściwe i dokładne

pojęcie. Szamanizm to otwarta i powszechna duchowość. W założeniach zdaje się odpowiadać pamięci, którą nosicie w sobie. Myślę, że to interesujący trop, którym możecie podążyć, kontynuując scalanie swojej osobowości.

Fizycy kwantowi, którzy o sobie nie wiedzą?

Pod koniec XIX wieku wyłoniła się potrzeba opracowania teorii kwantowej, ponieważ tak zwana fizyka klasyczna nie potrafiła rozpracować nieskończenie małych cząstek za pomocą narzędzi używanych do badania tego, co makroskopowe. Do tej pory nauka posługiwała się analityczną metodą rozumowania, uznając za pewnik istnienie obiektywizmu. Fizyka kwantowa, podobnie jak myślenie kompleksowe, odrzuca obiektywizm i uwzględnia subiektywne podejście badacza. Pewniki, na których opierała się tradycyjna nauka, jedne po drugich okazują się fałszywe. Kolejno kwestionuje się determinizm, darwinizm czy pojęcie trójwymiarowej przestrzeni, czasu, materii, a nawet teorię Wielkiego Wybuchu. Tak jak w przypadku terapii psychoanalitycznej, zdobywanie nowej wiedzy odbywa się niesłychanie powoli. Trudno zmienić sposób rozumowania. Pewnik, który okazuje się fałszywy, a który mimo to nadal uchodzi za naukową prawdę, staje się równie niebezpieczny jak sekciarskie wierzenia. Podobnie jak w leczeniu autyzmu, również i w dziedzinie fizyki, zwłaszcza w sposobie jej nauczania, Francja jest bardzo zapóźniona. I paradoksalnie znów *Teoria wielkiego podrywu*, cudowny serial telewizyjny, o którym już wam wspominałam, najlepiej wyłoży młodym widzom ostatnie odkrycia naukowe. Niemal wszystkie postaci serialu to młodzi naukowcy, a ich dialogi zostały skrupulatnie sprawdzone pod względem merytorycznym. Często pomstujemy na beznadziejne programy telewizyjne. Tym razem jednak trafia nam się prawdziwa gratka: serial udostępnia młodzieży

zaktualizowane informacje naukowe, zapewniając rzetelny przekaz, a zarazem dostarczając rozrywki.

Na szczęście, poza kręgiem leciwych, przysypanych naftaliną naukowców, kurczowo trzymających się swoich przestarzałych przekonań, inni badacze, pełni zapału, o otwartych i dociekliwych umysłach, dokonują postępów w nauce, a ich odkrycia są fascynujące. W 1997 roku fizyk teoretyczny Juan Maldacena przedstawił odważny model wszechświata, w którym zamiast powszechnego ciążenia działają wibracje miniaturowych strun. Innymi słowy, nasz świat jest projekcją niesłychanie cienkich wibrujących strun, które decydują o aspekcie wizualnym świata fizycznego. Zasady jego funkcjonowania są solidnie udokumentowane. Matematyczna teoria strun zakłada, że w przestrzeni istnieje skomplikowany, dziewięciowymiarowy świat, który w dodatku jest tylko hologramem: prawdziwe działanie zachodzi w innym, bardziej płaskim i jednolitym kosmosie, w którym nie ma grawitacji. Koncepcja Maldaceny zachwyciła współczesnych fizyków, ponieważ stwarza ona solidne podstawy dla teorii strun. Wyjaśnia też pozorne rozbieżności między fizyką kwantową a teorią grawitacji Einsteina.

Niech was nie odstrasza pozorna złożoność fizyki kwantowej. Istnieją przystępniejsze ujęcia, jak choćby w doskonałym filmie *What the Bleep Do We Know!?* (Co my tak naprawdę wiemy!?), w książkach, których tytuły podaję w bibliografii: *Transerfing rzeczywistości* czy *Votre vie est un jeu quantique* (Twoje życie jest kwantową grą), nie mówiąc o wszystkich artykułach, które krążą po internecie. Fizyka kwantowa was zafascynuje, bo wasz cechujący się myśleniem kompleksowym mózg WIE, że to, co ona proponuje, jest słuszne. I tak fizyka kwantowa twierdzi, że poruszamy się w świecie żywych energii. Materia nie istnieje: wszystko jest wibracją. Nasze myśli, emocje, przekonania mają charakter magnetyczny. Wyrażają

się w falach, które przenikają do innych rzeczywistości. Fizyka kwantowa pomaga nam zrozumieć, że wszystko się ze sobą łączy, a w związku z tym wszystko wpływa na wszystko. To, co postrzegał Pierre, gdy czuł, że staje się żarnowcem, jest naukowo wytłumaczalne. Wrażenie, że jesteście podłączeni do wszystkiego: do wszechświata, do innych ludzi, ma swoje uzasadnienie. Chodzi o podłączenie energetyczne. Dlatego tak ważne jest pojęcie wahadła, przedstawione w *Transerfingu*: mówię o nim w jednym z poprzednich rozdziałów. Walka z czymś sprawia, że podlegamy tym samym drganiom co zjawisko, z którym chcemy się uporać. W ten sposób wchodzimy w coraz bliższy kontakt z tym, czego pragniemy uniknąć. Tak jakbyśmy nastawiali radio na jakąś częstotliwość: nadaje na nim swój program stacja, której w ogóle nie chcemy słuchać! Kompletna głupota! Musicie nauczyć się, że nie wolno walczyć ze zjawiskami, które was oburzają, a zamiast tego powinniście wibrować na częstotliwości tego, co pragniecie do siebie przyciągnąć i w sobie rozwijać. Próbujcie skomunikować się z tym, co pragnęlibyście w życiu pomnażać. Sceptycy wykpiwają wszelkie metody twórczej wizualizacji lub pozytywnego myślenia, ale nie mają słuszności; te metody są skuteczne! Słowem, warto zapamiętać następującą maksymę: „Utrwalamy, w sensie zarówno pozytywnym, jak negatywnym, zarówno u siebie, jak i u innych, te zachowania, którym poświęcamy dużo uwagi”.

Wielu z was bezwiednie praktykuje już fizykę kwantową, szczególnie podczas doświadczeń, które uważacie za mistyczne. Uderzyło mnie, że koniec końców szamanizm i fizyka kwantowa stosują to samo podejście: koncentrują się na tym, co żywe; na sieci powiązań.

Zdaję sobie sprawę, że w tym rozdziale zawarłam dużo treści, tylko pobieżnie przedstawiając różne pojęcia. Mam nadzieję, że podsyciłam waszą ciekawość i chęć zgłębienia opisanych tematów. Wasz umysł,

spragniony zrozumienia i wiedzy, powinien na tych wszystkich ścieżkach związanych z pamięcią odnaleźć elementy, które są wam znane i które pomogą wam lepiej przemyśleć świat.

---

1. Rezyliencja (por. przypis na s. 78) oznacza przede wszystkim odporność psychiczną; tym ostatnim terminem posłużono się w przekładzie *Jak mniej myśleć* (przyp. tłum.). [wróć]
2. Patrz bibliografia. [wróć]
3. Konstelacje rodzinne zwane również ustawieniami systemowymi – psychoterapia mająca na celu pojednanie klienta z rodziną, zarówno z jej żyjącymi, jak zmarłymi członkami. Po przodkach dziedziczymy pamięć przykrych doświadczeń, rzutującą na nasz stan psychofizyczny. Aby przezwyciężyć urazy, trzeba zaakceptować to dziedzictwo i pojednać się z członkami rodziny, nawet tymi, którzy popełnili jakieś przestępstwo i zostali z niej wykluczeni (przyp. tłum.). [wróć]
4. Warto przeczytać: Bettina i Alfred Austermann, *Dramat w łonie matki. Utracony bliźniak*; Claude Imbert, *Un seul être vous manque… auriez-vous eu un jumeau?* i/lub *Les constellations familiales*; patrz bibliografia. [wróć]
5. Autor *Turning Pro*, patrz bibliografia. [wróć]
6. Christel Petitcollin, dz. cyt., s. 160. [wróć]
7. Tamże, s. 162. [wróć]
8. Patrz bibliografia. [wróć]
9. Deo to fonetyczna transkrypcja celtyckiego słowa *derve*, które oznacza dąb, lecz także drewnianą istotę. Soof-Ta oznacza „tego, który zna i zjada Ziemię” (przyp. tłum.). [wróć]

Rozdział 7

Zrozumieć społeczeństwo i jednostki, z których się składa

> Nie jest miarą zdrowia być dobrze przystosowanym do głęboko chorego społeczeństwa.
>
> **Jiddu Krishnamurti**

Twoje cierpienie w znacznej mierze wynika stąd, że czujesz się niedostosowany do społeczeństwa i jego funkcjonowania. Sam mówisz: „Jestem nie z tej planety!”. Złośliwość, brutalność, głupota, kłamstwo, żądza zysku, okrucieństwo, niesprawiedliwość, przemoc, próba sił, zdrada, uprzedzenia – to zjawiska, które cię oburzają i których nie rozumiesz. Wszystko to wydaje się nieludzkie, niedorzeczne i bezzasadne. Podobnie jak w historii przywołanej przez Liane Holliday, wszelkie dewiacyjne zachowania zawsze cię zaskakują. Wzmagają w tobie tęsknotę za takim światem, jaki istniałby, gdyby każdy się o to postarał. Ponieważ jednak do tego jeszcze daleko, musisz jak najszybciej zrozumieć istniejące społeczeństwo, nie zaś to, które odpowiadałoby wyobrażeniom idealistów

twojego pokroju. Mówiliście mi często, że boicie się zwariować. Wrażenie, że oszalałeś, jest zrozumiałe: lawirujesz między jedną alienacją a drugą.

Trzy rodzaje alienacji

François Sigaut[1] rozróżnia trzy typy alienacji zależnie od naszego postrzegania rzeczywistości:

- **alienację psychiczną:** widzisz rzeczywistość odmienną, niż naprawdę jest, w przeciwieństwie do innych ludzi. Nietrudno zrozumieć: jesteś wariatem;
- **alienację kulturową:** nie widzisz rzeczywistości; inni też jej nie widzą. Można uznać, że wszyscy są poddani zbiorowej hipnozie, jak członkowie jakiejś sekty. Teraz już wiesz, że tak dzieje się z ludźmi zauroczonymi wahadłem. Będą oni postrzegali rzeczywistość przez jego pryzmat. Takich ludzi jest mnóstwo!
- **alienację społeczną:** widzisz rzeczywistość taką, jaka jest, ale nie widzą jej inni. Wówczas czujesz, że coś jest nie tak, ale od innych dowiadujesz się, że wszystko w porządku.

Dla ciebie idealnie byłoby, gdyby wszyscy obiektywnie postrzegali rzeczywistość, ta jednak zawsze pozostaje subiektywna. Trudno więc wybrać jedną z nieuniknionych alienacji.

Alienacja psychiczna polega na tym, że we wszystkich okolicznościach nosisz różowe okulary. Z tego powodu nieustannie popełniasz gafy, ponosisz porażki w kontaktach międzyludzkich i boleśnie przeżywasz odmowy. Alienacja ta może nawet zagrażać twojemu bezpieczeństwu, gdy za jej sprawą zaprzeczasz istnieniu drapieżców. Możesz przez nią także trafić do szpitala psychiatrycznego.

Alienacja kulturowa zmusza cię do zaakceptowania istniejącego systemu z jego ograniczeniami i mankamentami. Skoro nie sposób w stu procentach zaaprobować wartości jakiejś grupy, trzeba zrezygnować z części siebie, zgodzić się na pewną formę dominacji i podporządkować swoją opinię ocenie zbiorowej. Taką cenę płaci się za to, by móc żyć spokojnie

i bezproblemowo w swojej społeczności. Łatwo zauważyć, że takiego wyboru dokonują, zresztą z pełną świadomością, normalnie myślący. Mówią ci przecież: światu daleko do doskonałości, ale bierzmy go takim, jaki jest. Ich socjalna alienacja jest więc częściowa, ale zdają sobie z niej sprawę. Taki charakter ma słynna „umowa społeczna" Jana Jakuba Rousseau.

Alienacja społeczna wynika z wyostrzonej i bolesnej świadomości, że społeczeństwo ludzkie źle funkcjonuje. Tu nie dowiesz się ode mnie niczego nowego: w większości nadwydajni są stale pogrążeni w alienacji społecznej. Czy stawisz opór systemowi, czy też nie, zawsze będziesz cierpieć. Przypomnij sobie, co pisałam o nadwydajnych w *Jak mniej myśleć*: „Dzieje się trochę tak, jakby ich ideał doskonałości sięgał sufitu, a rzeczywistość czołgała się po podłodze. Zawieszeni pośrodku dokonują karkołomnych akrobacji, chcąc zniwelować istniejące w świecie rzeczywistym rozbieżności oraz niedoskonałości i ustalić, gdzie leży prawda. W firmie czy w rodzinie pełnią rolę ruchomego trapu, przerzucanego w nieskończoność, aby naprawiać niesprawiedliwości i rozwiązywać konflikty. Oczywiście ci ekwilibryści czują się w końcu wyczerpani, ale nie ma mowy, by uelastycznili swoje poglądy i sobie odpuścili" [2]. Ten fragment książki nabiera szczególnego znaczenia dopiero w świetle trójdzielnej koncepcji alienacji. Tak czy inaczej, gdy alienacja społeczna zderza się z kulturową, zawsze pojawia się również psychiczna.

Dlatego zależy mi na tym, byś czytając ten rozdział, lepiej zrozumiał alienację kulturową, która grozi ci w mniejszym stopniu, ponieważ nie jesteś sformatowany tak jak większość ludzi. Poznanie trybów funkcjonowania innych niż twój pozwoli ci przezwyciężyć alienację psychiczną – skoro tego rodzaju zachowania istnieją, nie sposób ich nie uwzględniać – ale także alienację społeczną. Powinieneś nauczyć się

przemilczać to, co postrzegasz. Różnica między wariatem a mędrcem polega na tym, że ten drugi wie, z kim nie należy rozmawiać. Badanie społeczeństwa zaczniemy od przestudiowania człowieka jako jednostki w kolejnych fazach jego ewolucji, a następnie przejdziemy do badania społeczeństwa pod kątem jego struktury i stosunków międzyludzkich.

Wiedzieć, z kim ma się do czynienia: jednostka

Na poziomie jednostki naprawdę można ci przypisać alienację psychiczną. Nie postrzegasz ludzi takimi, jacy są w rzeczywistości. Gdy nawiązujesz kontakt z jakąś nieznaną osobą, masz tendencję do traktowania jej tak, jakby znajdowała się na szczytowym poziomie rozwoju, czyli kierowała się najwyższymi wartościami moralnymi, była szczera i autentyczna, a także skłonna do bezinteresownego współdziałania, ale nawet nie usiłujesz sprawdzić, z kim masz do czynienia. Określam to jako wystawianie czeku in blanco w relacjach międzyludzkich. Okazujesz zaufanie, dopóki nie przejrzysz na oczy, a wówczas za każdym razem doznajesz bolesnego zawodu. Co gorsza, jesteś przekonany, że każdy będzie się starał sprostać twoim oczekiwaniom. Przecież sam byś tak postępował, w przeciwieństwie do większości ludzi. Chociaż takie nastawienie powoduje wiele rozczarowań, nie chcesz przyjąć do wiadomości, że istnieją źli ludzie i dlatego trzeba być nieufnym. Czekanie, aż ktoś pokaże, kim jest, zanim się go obdarzy zaufaniem, wydaje ci się szczytem hipokryzji. Na szczęście jeśli spytam, czy uczyłbyś swoje dzieci, by bezgranicznie ufały wszystkim i każdemu z osobna, natychmiast sobie uświadomisz, jak bezsensowna jest twoja postawa.

Dopóki nie uznasz, że odmienność stanowi twoją wartość, będziesz uważał, że wszyscy są tacy jak ty: szczerzy, inteligentni i pełni dobrej woli. Ponadto pisałam już w *Jak mniej myśleć***,** że czujesz się w naturalny sposób

znacznie bardziej związany z potencjałem ludzi niż z ich rzeczywistymi dokonaniami, a więc systematycznie ich przeceniasz. Ale co za dużo, to niezdrowo! Twoja życzliwość graniczy z zaślepieniem, zwłaszcza gdy lekceważysz sygnały alarmowe wysyłane przez twoją intuicję albo nie chcesz uznać, że na świecie żyją też źli ludzie. Ja jednak sprowokuję cię do odpowiedzi, a za przykład niech mi posłuży wydarzenie z kroniki kryminalnej: „Co sądzisz o ojcu, który zamordował swoje dzieci, aby ukarać ich matkę za to, że się z nim rozwiodła? Czy jest złym człowiekiem?”. Ty na to, jakby zbity z tropu: „Nie mieści mi się w głowie, że ktoś mógłby coś takiego zrobić!”. Ale przecież zawsze znajdą się tacy, którzy to zrobią! W *Jak mniej myśleć* zachęcałam, byście się nauczyli rozpoznawać, kto jest nadwydajny, kto myśli normalnie, a kto manipuluje. Jak twierdziliście, bardzo wam to pomogło, aczkolwiek niektórzy odpowiadali, że „niezbyt lubią szufladkować ludzi”. Tym razem proponuję, byście poszli dalej: nauczcie się określać, w jakim stadium ewolucji są poszczególne osoby, by dostosować się do ich trybu komunikacji. Spośród kilku istniejących opisów ewolucji psychicznej jednostki najbardziej adekwatne do moich założeń wydają się *Stadia rozwoju rozumowania moralnego* Lawrence’a Kohlberga.

Ten amerykański psycholog stworzył koncepcję rozwoju moralnego obejmującą kilka stadiów. Inspirował się teorią rozwoju poznawczego Jeana Piageta, uwzględniającą zakresy przyswajania wiedzy. Kohlberg opracował następującą skalę:

Stadia przedkonwencjonalne: zainteresowanie sobą

Charakterystyczny dla tego poziomu jest egocentryzm dziecka. Troszczy się ono jedynie o własny interes. Narzucane z zewnątrz reguły zachowania postrzega w kategoriach kary i nagrody.

- **Stadium 1.: unikanie kary (2–6 lat)**
  Dziecko zachowuje się tak, by uniknąć kary. Normy moralne nie zostały przyswojone. Dziecko poszukuje przyjemności, a gdy ją znajdzie, odczuwa radość. W przypadku doznanego cierpienia czy przykrości daje wyraz swojej frustracji. Tylko jeśli wie, że naraża się na karę, reaguje przerażeniem.
- **Stadium 2.: poszukiwanie nagrody (5–7 lat)**
  W tym stadium dziecko się zastanawia i oprócz ryzyka kary uwzględnia możliwość nagrody. Zaczyna myśleć: „Tego nie zrobię, bo chciałbym dostać nagrodę”.

Stadia konwencjonalne: społeczna aprobata

Egocentryzm słabnie. Kontakty z innymi stają się możliwe. Jednostka uczy się spełniać oczekiwania, a także postępować zgodnie z ogólnymi regułami czy prawami.

- **Stadium 3.: relacje interpersonalne i dostosowywanie się (7–12 lat)**
  Dziecko przyswaja sobie reguły grupy, do której należy. Jego zasadnicze pytanie brzmi: „Co oni o mnie pomyślą?”. Wniosek: „Tego nie zrobię, bo chcę, żeby ludzie mnie lubili”.
- **Stadium 4.: autorytet i utrzymywanie ładu społecznego (10–15 lat)**
  Dziecko przyswaja sobie normy społeczne. Przestrzega reguł, nawet jeśli jest to sprzeczne z jego interesem i nawet gdy jest pewne, że uniknie sankcji. Myśli: „Nie zrobię tego, bo naruszyłbym zasady”. Może tu wchodzić w grę troska o dobro wspólne, ale w stadium konwencjonalnym jednostka nie jest zdolna do wyrobienia sobie własnego osądu. Uważa, że pod względem moralnym postępuje słusznie, skoro nie łamie prawa.

Stadia pokonwencjonalne: poziom ideałów abstrakcyjnych

Jednostka kwestionuje wpojone wartości moralne i tworzy własną etykę. Jest gotowa naruszyć prawo, które uważa za złe, ale też może moralnie potępić pewne działania i powstrzymać się od nich, nawet jeśli są dozwolone prawem. Jak wykazało doświadczenie Stanleya Milgrama dotyczące posłuszeństwa, wiele osób nie osiąga tego poziomu. Większość „królików doświadczalnych” torturowała innych bez wyrzutów sumienia, zasłaniając się koniecznością wykonywania poleceń wydawanych przez zwierzchnika w białym kitlu.

- **Stadium 5.: umowa społeczna i prawa jednostki (20–30 lat)**
  Jednostka czuje się zaangażowana w sprawy swoich bliskich. Dba o ich dobrostan i stara się pogodzić ich interesy z własnymi. Zaczyna odczuwać różnicę między swoją moralnością a poszanowaniem reguł.
- **Stadium 6.: zasady etyczne i prawo powszechne**
  Podstawą osądu moralnego są wartości powszechne osobiście zaakceptowane przez jednostkę w wyniku refleksji etycznej (obejmującej równouprawnienie, odwagę, uczciwość, skłonność do kompromisów, powstrzymywanie się od przemocy itp.). Wartości moralne, które jednostka przyjmuje z własnej woli, mają pierwszeństwo nad poszanowaniem prawa. I tak osoba w tym stadium jest gotowa bronić osądu moralnego będącego w mniejszości. Jest w stanie uznać za dobre działanie niedozwolone lub przeciwnie, dozwolone uznać za złe. Bardzo trudno wywierać na nią nacisk.

Zauważ, że nadwydajne dzieci, nawet bardzo małe, przyswoiły sobie pewne elementy poziomu pokonwencjonalnego. Wspominałam już o pamięci. I odwrotnie, niektórzy manipulatorzy nie osiągnęli nawet stadium obawy przed karą. Dla nich ważna jest tylko sadystyczna przyjemność odczuwana, kiedy dręczą innych. Między tymi skrajnościami znajdziesz ludzi w każdym ze stadiów. Według Kohlberga jedynie trzynaście procent dorosłej populacji dociera do stadium szóstego. Innymi słowy, jeśli potraktujesz wszystkich bez wyjątku tak, jakby byli w tym stadium, w osiemdziesięciu siedmiu procentach przypadków popełnisz błąd. To niemało! Może właśnie stąd bierze się wrażenie dysonansu między tobą a innymi ludźmi? W teorii Kohlberga możemy znaleźć trzy kategorie, które zdefiniowałam: manipulatorzy pozostali na poziomie przedkonwencjonalnym, normalnie myślący osiągnęli poziom konwencjonalny, a nadwydajni – pokonwencjonalny. Teraz możesz zrozumieć, jak niedorzeczne i niebezpieczne jest podejmowanie rzetelnej współpracy z egocentrykiem wyznającym zasadę „nikt mnie nie złapie na

gorącym uczynku”, który myśli tylko o własnych korzyściach i nigdy nie będzie miał najmniejszych skrupułów.

Społeczeństwo zwane cywilizowanym

Zajmijmy się teraz jednostką w aspekcie alienacji kulturowej i w wymiarze zbiorowym, a także funkcjonowaniem społeczności, w jakiej żyje. Gdy mówimy o cywilizacji, natychmiast przychodzi nam na myśl społeczeństwo na wysokim poziomie rozwoju. Z ciekawości przekartkowałam Larousse’a. Termin uprzejmość (*civilité*) nie stwarza problemu. Słownik daje następującą definicję: „Hołdowanie dobrym obyczajom, uprzejme słowa, zwyczajowe komplementy”. Przymiotnik cywilizowany (*civilisé*) jeszcze ujdzie: określona nim osoba jest „kulturalna, wykształcona, ogładzona” w przeciwieństwie do człowieka „prymitywnego, dzikiego, nieokrzesanego”. Przy terminie cywilizacja (*civilisation*) wyczuwa się już wahania leksykografów: „Zespół zachowań i wartości mających świadczyć o postępach człowieczeństwa i o pozytywnej ewolucji społeczeństw (w przeciwieństwie do barbarzyństwa; *barbarie*)”. Kiedy jednak docieramy do czasownika cywilizować (*civiliser*), mamy wrażenie, że nawet Larousse daje za wygraną: „Doprowadzić na wyższy szczebel ewolucji kulturowej i materialnej społeczeństwo, lud, państwo uznawane za prymitywne czy nierozwinięte”. Czyżby więc cywilizacja była czymś innym niż się powszechnie sądzi?

Sposób zorganizowania społeczeństwa pozwala uznać je za cywilizowane, tylko gdy zostaną spełnione następujące warunki:

- osiadły tryb życia ludności (miasta),
- wyspecjalizowana praca w pełnym wymiarze godzin (zawody),
- koncentracja nadwyżek produkcyjnych (zapasy),
- struktura klasowa (hierarchia),
- funkcjonalna struktura organizacyjna (państwo).

Słowem, jeśli się temu dokładnie przyjrzeć, jak to uczynił Dominique Dupagne [3], pod wpływem cywilizacji przede wszystkim potęgują się cechy organizacji paleolitycznej (horda, obozowisko, podział zadań między łowców a zbieraczy, tworzenie rezerw i stosunki dominacji), natomiast nie dochodzi do radykalnych zmian. Główną wartością, jaką wnosi cywilizacja, jest bezpieczeństwo połączone ze stabilnością. A to już niemało, bo jedynie na tej solidnej podstawie można oderwać się od procesu produkcji, by rozwijać sztukę, filozofię i naukę. Równie pozytywny wydźwięk, cokolwiek sądzą o tym nadwydajni, miało pojawienie się pieniądza, pozwoliło bowiem na gromadzenie łatwych do składowania zasobów w postaci przenośnej, a zwłaszcza do przekazywania potomnym. Dokonał się tu zatem niezaprzeczalny postęp. Dało się jednak zauważyć i mniej korzystne zjawisko: cywilizacja doprowadziła do zniknięcia rady mędrców, istniejącej w hierarchii plemiennej i stanowiącej przeciwwagę dla dominacji wodza. To gremium było inteligencją zbiorową, która służyła ludowi. W dzisiejszym świecie dotkliwie odczuwamy brak takiej rady mędrców. Bez tej przeciwwagi władza wodza staje się niebezpieczną wszechwładzą.

Hierarchia szympansów

> Dzięki kontroli umysłów i stale umacnianemu terrorowi, które zmierzają do utrzymywania jednostki w stanie zależności, wkroczyliśmy w okres najdoskonalszej z dyktatur. Zachowując pozory demokracji, w istocie jest ona więzieniem bez murów, z którego skazańcy nie zamierzają nawet uciekać. Swoistym systemem niewolnictwa, w którym mając zagwarantowaną konsumpcję i rozrywki, niewolnicy kochają swoje poddaństwo.
>
> **Aldous Huxley, *Nowy wspaniały świat*** [4]

W roku 1994 Didier Desor, wykładowca i naukowiec z uniwersytetu w Nancy, przeprowadził eksperyment pod nazwą „Szczury-nurkowie – badania nad zróżnicowaniem społecznym u szczurów”. W doświadczeniu zmuszano gryzonie do bezdechowego nurkowania w tunelu wypełnionym wodą, aby mogły zdobyć pożywienie. W miejscu, do którego docierały, nie dało się zjeść. Zwierzęta musiały więc chwytać chrupki u wylotu tunelu, a następnie wracać pod wodą i zjadać je w punkcie wyjścia. Dopóki szczury przebywały w klatce same, każdy zadawał sobie trud i wyruszał po swój pokarm. Kiedy jednak umieszczono sześć zwierząt razem, ich zachowanie się zmieniło. Pierwszego dnia trzy odmówiły wskoczenia do wody; wobec tego nie jadły. Nazajutrz ujawnił się zadziwiający schemat. Trzy szczury „wyzyskiwacze” wepchnęły do wody pozostałe, a po powrocie tych ostatnich zaatakowały je, wyszarpując przyniesione jedzenie. Tylko jeden zdołał obronić swój skarb, dyskretnie przeciskając się między walczącymi pobratymcami, a po chwili, już w trakcie konsumpcji, odpierając napastników tylnymi łapkami. Zyskał miano „samodzielnego pływaka”. Dwaj pozostali osobnicy, „zaopatrzeniowcy”, godzili się nurkować, gdy trzeba było nakarmić nierobów. Sami jedli dopiero po wykonaniu tego społecznego zadania. Zaobserwowana struktura okazała się niezmienna. Wynik eksperymentu był zawsze identyczny, nawet wtedy, gdy zgrupowano sześciu wyzyskiwaczy. Po całonocnych zaciekłych walkach odtworzył się ten sam podział ról: trzech wyzyskiwaczy, dwaj wyzyskiwani i jeden samodzielny. Następnie spróbowano powtórzyć doświadczenie w znacznie większej klatce, z udziałem dwustu osobników. Ich bijatyka również trwała całą noc. O świcie na posadzce leżały trzy martwe i oskalpowane szczury, a wyzyskiwacze już odtwarzali hierarchię z udziałem przybocznych, którzy poddawali się ich autorytetowi, tak że nawet nie trzeba było nikogo zastraszać. W trakcie badania dokonano innych odkryć. Największemu

stresowi podlegali wyzyskiwacze. Pozbawiani usług zaopatrzeniowców, marli z głodu. Inne ciekawe spostrzeżenie: kiedy w okresie nauki nurkowania gryzoniom podawano środki przeciwlękowe, nie tworzyła się żadna szczurza hierarchia. Badanie unaoczniło kilka prawidłowości. Przede wszystkim tę, że do budowania hierarchii typu „wyzyskujący–wyzyskiwany" najbardziej przyczyniają się strach i stres. Eksperyment wykazał również, że dominującym można stać się przypadkowo, a w obliczu innego, silniejszego dominującego zostaje się zdominowanym. I odwrotnie: ten ostatni, uwolniony od zagrożenia ze strony dominującego, może z kolei przejąć jego rolę. Jak się wydaje, im liczniejsza społeczność, tym bardziej wzrasta okrucieństwo wobec „słabszych".

To doświadczenie uznano za kontrowersyjne, ponieważ zostały w nim wykorzystane szczury laboratoryjne zamiast ludzi. Jak powiada Dominique Dupagne, „biologia jest taką matką, jakiej na pewno nie życzyliby sobie socjolodzy". Mówi także o „naiwnej, lecz troskliwie pielęgnowanej wierze w duchową naturę człowieka, która zapobiegałaby uleganiu wrodzonym, najgłębiej zakorzenionym popędom" [5]. A przecież, jak się wydaje, hierarchię funkcjonującą wśród gryzoni człowiek uzupełnił jeszcze prześladowaniem samodzielnych jednostek.

Organizacja społeczna ssaków stadnych najczęściej wynika ze skali dominacji akceptowanej przez większość. Mimo że ludzie chętnie uważają się za cywilizowanych, sposób, w jaki uprawiają politykę, pozostaje bardzo archaiczny. Stosunki między nimi, odwzorowujące te, które łączą spokrewnione z nimi naczelne, oparte są na dominacji i walce o władzę. Dominique Dupagne przypomina nam, że jesteśmy tylko awatarami naszych genów, zaprogramowanych na rozmnażanie. Wszystko to jest kwestią biologii. Obiektywnie biorąc, władza umożliwia dostęp do samic, co przyznał Henry Kissinger: „Władza to największy afrodyzjak".

I odwrotnie: liczne kobiety lgną do mężczyzn, których status społeczny gwarantuje ochronę ich genów, tj. dzieci, do końca okresu ich wzrostu. Dlatego też w kraju, w którym panuje demokracja, szybko dochodzi do jej wypaczenia.

Dominique Dupagne wymienia dwa skuteczne sposoby łatwego wynaturzania demokracji: korupcję i normy. Nasze pojmowanie korupcji jest stronnicze. Wyobrażamy sobie, że łapówki negocjuje się otwarcie, a nawet bardziej lub mniej brutalnie. Jednak korupcja może przybierać różne oblicza: nie tylko finansowe, lecz także intelektualne. Często jest domyślna. Prowadzoną w jej ramach grę negocjacyjną można sprowadzić do następującej formułki: działaj na rzecz mojej władzy, a ja już zadbam o to, byś wyszedł na swoje (rzecz jasna, niezależnie od jakości twojej pracy!). Weźmy przykład studenta, który nie tylko unika krytykowania swojego promotora, lecz jeszcze przy każdej okazji mu przytakuje. Tamten od razu zaczyna faworyzować potencjalnego wasala i włącza go do swojego zespołu. Czy można mu z tego czynić zarzut? Przecież z jednej strony lubimy ludzi podzielających naszą opinię, z drugiej, dlaczego naukowiec miałby się narażać na kłopoty, zatrudniając buntownika, który w grupie byłby dysydentem? Bardzo często tak właśnie przebiega selekcja badaczy, których nadmierna ugodowość nie przyczyni się do postępów nauki. I tak podstarzali, przytłoczeni obowiązkami kierownicy zespołów panują nad uległymi, sformatowanymi młodymi naukowcami. Student powstrzymujący się od krytyki promotora niekoniecznie zachowuje się tak z wyrachowania. Po prostu zgadza się na dominację mentora i podświadomie akceptuje swoją podległość. Podobnie komisja ds. bezpieczeństwa może przymknąć oko na zagrożenie, jakie stwarza jakaś konstrukcja budowlana, aby nie wywoływać skandalu („biada temu, kto wywołuje skandale…”), jak również w obawie przed problemami ze strony

administracji samorządowej czy organizatorów urządzanej tam imprezy. Zdarza się to bardzo często, niekiedy jednak dochodzi do tragedii. Na szczęście rzadko. Wymuszanie haraczy też ma charakter korupcyjny. Jest uzasadnione wyłącznie strachem przed represjami. Człowiek korumpujący może na tym procederze zyskać jedynie złudne wrażenie spokoju.

Można by sądzić, że prawa ustanowiono po to, by grupie ludzi wyznaczyć ramy postępowania, na które jednostki mogą się powoływać w razie sporu. Kiedy jednak weźmiemy pod uwagę liczbę kolejnych ograniczających przepisów, uświadamiamy sobie, że normy prawne przede wszystkim mają zagwarantować uległość tłumu. Cele są dwa: kontrola zachowań i takie oddziaływanie na jednostkę, by potencjalnie zawsze czuła się winna. Mówimy wówczas o inflacji legislacyjnej. Wydawałoby się, że nadmiar prawa szkodzi, a tak naprawdę wytwarza się go celowo: obywatel, zagubiony w gąszczu przepisów, nie jest pewny swojej sytuacji prawnej. Liczne regulacje czy normy sprawiają wrażenie arbitralnych i niemądrych, ale ten chaos tylko z pozoru nie ma sensu: wprawdzie narusza globalną strukturę społeczną, ale wzmacnia hierarchię, która ten stan wytworzyła. Krótko mówiąc, komplikuje się nam życie, żeby nas ściślej nadzorować. Podobnie dzieje się z wdrażaniem procedur jakości pracy w korporacjach.

Ponadto w miarę awansowania w hierarchii ludzie tracą poczucie moralności i wspólnego dobra. Da się to wytłumaczyć tworzeniem elity, w której decydujące znaczenie ma zaakceptowanie przez kandydata „zasady rzeczywistości”, czyli zgoda na korupcję. Jednostka zbyt czysta, zbyt uczciwa sparaliżowałaby cały system. Dlatego też ludzie kompetentni, lecz nieposzlakowani nie osiągają progu, powyżej którego trzeba by brać udział w machlojkach. Naiwnie nie doceniając naturalnego dążenia ludzi do dominacji, pozwalamy, by je w pełni realizowali. Aby lepiej kontrolować

nasze ciągoty dominacyjne, powinniśmy oceniać bez złudzeń swoją ludzką naturę.

Dziś oczywiste jest, że wielu ludzi godzi się na korupcję i na normatywne ograniczenia podtrzymujące iluzję demokracji. Świadczą o tym wyniki wyborów. Obywatele bez wahania głosują na polityka, o którym wiedzą, że jest skorumpowany. Ich zdaniem zamieszanie w podejrzane sprawki dowodzi bowiem zaradności i znakomitego dostosowania się do systemu. Taki polityk będzie więc dobrze bronił swojej gminy czy regionu, czyli egoistycznych interesów elektoratu, który go popiera.

Humanistyczni i altruistyczni cementiarze

> Cierpienie i ból są nieodłączne od rozległej świadomości i głębokiego serca. Myślę, że ludzie naprawdę wielcy zawsze muszą odczuwać na świecie wielki smutek… [6]
>
> **Fiodor Dostojewski**

Pod względem antropologicznym człowiek zawsze żył pośród współplemieńców. Pozostaje pytanie: czy istnieją „naturalne” zasady człowieczeństwa dające się automatycznie zastosować we wszystkich grupach, czy też człowiek jest człowiekowi wilkiem? No cóż, moi drodzy, obydwie odpowiedzi mogą się okazać trafne! Gdyby dobra była druga, człowiek nie żyłby w grupach i sam przyczyniłby się do swojego zniknięcia z powierzchni naszej planety. Gdyby zaś spontanicznie funkcjonowały naturalne zasady człowieczeństwa, nie dochodziłoby do kradzieży, gwałtów czy morderstw. Jak już widziałeś na skali ewolucji moralnej Lawrence’a Kohlberga, gatunek *homo sapiens* ewoluuje między dwiema skrajnościami. Na jednym biegunie mamy wyzyskiwaczy, cyników, egoistów i grabieżców, na drugim – ludzi hojnych i bezinteresownych,

których charakteryzują przede wszystkim empatia i altruizm. Pierwsza cecha pozwala zrozumieć i odczuć to, czego doświadcza inny człowiek. Druga skłania do łączenia interesów poszczególnych osób i grupy z naszymi, gdyż wzajemnie się one uzupełniają. Te wyjątkowo empatyczne i altruistyczne osoby cementują społeczność, w której żyją; zdecydowanie przyczyniają się również do jej pomyślności. Siła danej zbiorowości ludzkiej zależy właściwie od umiejętnego wyważenia proporcji między zachowaniami egoistycznymi, korzystnymi dla jednostki, a empatycznymi i prospołecznymi, które sprzyjają grupie. Altruistów Dominique Dupagne nazywa „cementiarzami". To oni są nosicielami odziedziczonych po przodkach wartości, które decydują o spoistości grupy i wzajemnym szacunku jej członków.

Jaki jest udział w danej grupie „cementiarzy" i wykorzystywaczy? Ile jednostek wykazuje zachowania pośrednie? Niełatwo to określić. Profil „cementiarzy" odpowiada poziomowi pokonwencjonalnemu. Byłoby ich zatem trzynaście procent. Podobnie jak Dostojewski uważam, że owi „cementiarze" o głębokim sercu, wyznający wzniosłe wartości, mogą odczuwać tylko cierpienie i ból wobec niegodziwych i agresywnych postępków ludzi im współczesnych. Osoby empatyczne – współczujących cementiarzy grupy, wynalazców, naukowców i wolontariuszy – docenia się, jeśli nie zagrażają hierarchii społecznej, a ich działania ograniczają się do płaszczyzny poziomej. Akceptuje się ich, dopóki nie dążą do władzy, a ich przywództwo ma charakter funkcjonalny. Ale uwaga, niech nie liczą, że swymi działaniami zasłużą na laury. Za ujawnioną błyskotliwość i kompetencje mogą nawet drogo zapłacić. Laury są przeznaczone tylko dla osób dominujących!

Z reguły ludzie dostosowują się do hierarchii, w których tkwią. Tak są genetycznie zaprogramowani i społecznie wyedukowani. Zależnie od

swoich talentów i osiągnięć szkolnych godzą się na miejsce oferowane przez strukturę, z nadzieją na postępy, które pozwolą im korzystać z większych zasobów. Ci, którzy nie potrafią się dostosować do niepisanych reguł i odrzucają strukturę, mają do wyboru przestępczość, marginalizację lub działalność gospodarczą. W końcu samodzielność wybiera jeden szczur na sześć.

Niegdyś hordy podlegały samoregulacji: osiągnąwszy pewną liczebność, dzieliły się. Podobnie jeśli osobnik dominujący okazywał się tyranem, zdominowani sprzymierzali się przeciw niemu i odpowiadali agresją. Jak widzieliśmy wśród szczurów, okrucieństwo dominujących nasilało się wraz ze wzrostem liczby osobników w stadzie. Obecnie ludzie cywilizowani funkcjonują w zbyt licznych grupach, w których jednostek dominujących jest za mało. Niektóre państwa usiłują nawet narzucić ludzkości świat jednobiegunowy, jednak dążąc do rozciągnięcia pełnej kontroli nad planetą, mogą się przeliczyć. Przypomnij sobie, że dominujące szczury doznawały potężnego stresu i były bliskie śmierci, gdy pozbawiano je podwładnych. Może podobnie stanie się dzięki antyhierarchicznej sile wyłaniającej się z internetu?

Rzeczywistość 2.0: nadzieja dla ludzkości?

Wielu ludzi jest nastawionych negatywnie do internetu i działających w nim sieci społecznościowych. Istotnie zdarzają się różne wynaturzenia związane zwłaszcza z poczuciem bezkarności, jakie daje anonimowość, a także z możliwością powielania bez końca zarówno rzetelnych informacji, jak i *fake newsów.* Oczywiście może się wydawać, że rekiny z Doliny Krzemowej służą Wielkiemu Bratu, opracowując rozmaite algorytmy, które mają nas coraz skuteczniej śledzić, szufladkować i skłaniać do konsumpcji. Podobnie Facebook, cenzurując nas i ograniczając naszą aktywność do

lajkowania, narzuca nam sztucznie pozytywny obraz świata. Jednak pojawiają się też naprawdę wartościowe inicjatywy, jak stworzone przez pewną trzynastolatkę oprogramowanie pozwalające młodym ludziom unikać molestowania w sieciach społecznościowych. Ponadto świat internetu jest zupełnie nowy i dlatego jeszcze nie daje się opanować. Do niedawna tym medium posługiwały się tylko młodsze pokolenia, eksperymentując z rzeczywistością wirtualną bez czyjegokolwiek wsparcia, gdy tymczasem ludzie starsi byli przy klawiaturze kompletnie zdezorientowani. Powoli tworzy się jednak system nazwany światem 2.0. Dopóki nie zaznało się radości, jaką dają sieci społecznościowe, nie można ocenić, jak wspaniała ewolucja dokonuje się w naszych czasach.

Zaczęło się od geeków, dzielących się sposobami na rozwiązywanie problemów komputerowych, a potem udostępniających darmowe oprogramowanie, dzięki któremu użytkownicy unikali płacenia za te usługi. Tworzone stopniowo blogi czy portale tematyczne pozwalały gromadzić wielkie ilości informacji i sprzyjały ich intensywnej wymianie. Dzisiaj mamy bezpośredni dostęp do wszystkich dziedzin wiedzy. Po paru minutach klikania w wyszukiwarkę internauta może się dowiedzieć wszystkiego o prawie wszystkim, nawet jak przygotować sos beszamelowy. Możemy wręcz mówić o współdzieleniu inteligencji. Porozumiewając się w sieci, użytkownicy osiągają nieraz wyższy poziom znajomości tematu niż eksperci. I tak blog na temat choroby stworzony przez człowieka, który na nią cierpi, wkrótce będzie zawierał więcej informacji i propozycji terapeutycznych, niż mógłby zaoferować lekarz, nawet specjalista.

Jak wyjaśnia Dominique Dupagne, gdy tylko jakaś grupa staje się lepiej poinformowana niż wyższa instancja, znika cała hierarchia wiedzy. To zjawisko określa się terminem *empowerment*. Jednostka, korzystając z porad i informacji dostarczanych przez Web 2.0, rozbudowuje swój

potencjał i nie jest już zdominowana przez swojego lekarza, adwokata czy rząd. Tak więc dominacja oparta na wiedzy staje się coraz mniej możliwa. Poza tym internauta dysponuje potężną bronią: wymierzaną karą medialną, której skutki mogą zniweczyć wizerunek jednostki dominującej. Jak powiadał William Szekspir, „crime will out" (zbrodnia wyjdzie na jaw) [7]. Znajduje to potwierdzenie szczególnie w internecie. Jego użytkownicy są zarazem nadawcami i odbiorcami, a dane są wysyłane i otrzymywane w mgnieniu oka. Trudno je kontrolować i zmieniać ich treść. Wykrywa się też szybko fałszywe informacje. I tak, jeśli naiwnie zaczniesz upowszechniać jakiś fejk, niemal natychmiast któryś z twoich lepiej poinformowanych kontaktów zasygnalizuje to, załączając odpowiedni link, by wykazać, że chodzi tu o mistyfikację czy niepotwierdzoną plotkę (*hoax*). Wykorzystywanie ruchów ujawniających się w sieci jest niemal niemożliwe. Bloger wie, że stronniczo preparując informacje, szybko utraci wiarygodność.

Między dobrze poinformowanym internautą a władzami, które nie bardzo wiedzą, jak potraktować zjawisko *empowerment*, tworzy się przepaść. Coraz trudniej uciekać się do represji, dezinformacji czy zastraszania, a skuteczność tych środków wciąż maleje. Analogicznie fenomen zwany *flash mob* może wprawić w panikę niejeden rząd. Bardziej czy mniej liczna grupa ludzi mobilizuje się dyskretnie w sieci i umawia na spotkanie w określonym miejscu o konkretnej porze, by wykonać wspólnie przećwiczony już przez każdego taniec. Po występie na oczach zdumionych przechodniów grupa znika błyskawicznie. Dopóki chodzi o choreografię, zjawisko sprawia sympatyczne wrażenie, jego istnienie dowodzi jednak, jak potężna siła grupotwórcza może się ujawnić w internecie w każdej chwili.

Ponadto myśl zbiorowa krążąca po sieci nie podlega hierarchii. Systemu nie kontroluje żaden element, co oznacza, że żaden nie może być

skorumpowany. Nadzieję na przełamanie aktualnego systemu dominacji przynosi zatem inteligencja zbiorowa.

Dominique Dupagne, moderator kilku blogów medycznych, zauważa, że grupa reguluje zachowania indywidualne automatycznie, lecz nie zawsze bezkonfliktowo, przy czym elementy o cechach negatywnych są szybko wykrywane i neutralizowane, by nie mogły szkodzić pozostałym członkom. W internecie grupy potrafią stawiać czoło rozmaitym drapieżcom. Od dawna usilnie pragnę, aby podobnie było w świecie realnym i aby nadszedł dzień, w którym, działając wspólnie i stanowczo, damy odpór dewiacyjnym zachowaniom manipulatorów, pozbawiając ich niszczycielskich mocy i poczucia bezkarności.

We wszystkich grupach, gdzie rozwija się inteligencja zbiorowa, zauważamy zanik hierarchii opartej na dominacji, wzmocnienie więzi międzyludzkich, wzrost świadomości społecznej, a także narastające poczucie przynależności do swojego zespołu. W związku z tym nie mówi się o anarchii, lecz o heterarchii – kształtuje się tu bowiem zdolność do konstruktywnego współdziałania. W takich grupach nie ma inflacji legislacyjnej, a reguły, których należy przestrzegać, są ograniczone do niezbędnego minimum. Zachowuje się maksymalną autonomię. Jak widać, rezultat jest osiągalny. A jednak Dominique Dupagne, który zgłębiał naturę człowieka jako ssaka naczelnego, nie zapatruje się entuzjastycznie na perspektywy naszej ewolucji: „Jeżeli któregoś dnia ludzkość wypracuje bardziej społeczne formy organizacyjne i wprowadzi skuteczniejszą kontrolę swoich ciągot dominacyjnych, to celem tych zmian będzie poprawa ludzkiego losu; nie stanie się tak w imię racji moralnych czy religijnych, znacznie bardziej podatnych na zakwestionowanie. Moralność rzadko przeważa nad żądzą zysku” [8].

Mój optymizm będzie mniej umiarkowany, gdyż wiedząc, że zostaliście dobrze poinformowani, liczę, że będziecie wdrażać na szeroką skalę proces *empowerment*. W tworzonych przez was grupach i na blogach dostrzegłam, jak łatwo nadwydajni przyswoili sobie takie pojęcia, jak „wysoki potencjał intelektualny”, *aspie*, „prawopółkulowiec” czy „osobowość zebry” [9]. Bez najmniejszej wątpliwości już wkrótce nabytą wiedzą zakasujecie tych, którzy próbują was skanować, a nawet zrobić wam sekcję mózgu!

W tym rozdziale zamierzałam was nakłonić, byście przezwyciężyli wszelkiego rodzaju alienacje, stanowiące rodzaj upośledzenia, jak również wskazać warunki możliwie obiektywnego obserwowania rzeczywistości. Ogólnie biorąc, mimo że sytuacja jeszcze nie napawa zbytnim optymizmem, jeśli dołożycie starań, wielkie zmiany wydają się możliwe. Przyjrzymy się temu w podrozdziale: *Znajdź swoją życiową misję*, teraz natomiast zajmiemy się konsekwencjami powyższych rozważań w świecie pracy.

1. Patrz też http://www.francois-sigaut.com. [wróć]
2. Christel Petitcollin, dz. cyt., s. 122. [wróć]
3. Autor *La Revanche du rameur*, patrz bibliografia. [wróć]
4. Często przypisywany Huxleyowi w tekstach francuskojęzycznych cytat nie został zaczerpnięty z wielokrotnie wznawianego przekładu powieści *Brave New World*: Aldous Huxley, *Le Meilleur des mondes*, trad. Jules Castier, Plon, Paris 1933, ani też z przekładu znacznie późniejszego zbioru esejów: Aldous Huxley, *Brave New World Revisited: Retour au „Meilleur des mondes”*, trad. Denise Meunier, Plon, Paris 1959 (przyp. tłum.). [wróć]
5. Patrz bibliografia. [wróć]
6. Fiodor Dostojewski, *Zbrodnia i kara*, przeł. Czesław Jastrzębiec-Kozłowski, Wydawnictwo Zielona Sowa, Kraków 2005, s. 218. [wróć]
7. Tego zdania u Szekspira nie znajdujemy. Jeden z bohaterów *Kupca weneckiego* (1596), Lancelot Gobbo, powiada: „Prawda [o zabójstwie] wyjdzie na wierzch” (akt II, scena 2; przeł. Józef Paszkowski), a w *Ryszardzie III* (1592, akt I, scena 4; tłumacz ten sam) Pierwszy Morderca mówi: „To [zabójstwo, morderstwo, zbrodnia] się wnet wyda”, natomiast zapowiedź „Murder will out” („Morderstwo wyjdzie na jaw / na wierzch”) występuje dwukrotnie już w *Opowieściach kanterberyjskich* (ok. 1386) Geoffreya Chaucera (przyp. tłum.). [wróć]
8. Patrz bibliografia. [wróć]
9. Por. Christel Petitcollin, dz. cyt., s. 12. [wróć]

Rozdział 8

Świat pracy

Z tego, co do tej pory przeczytałeś, zapewne się domyślasz, że i twoje wyobrażenie świata pracy nieco odbiega od rzeczywistości. A że jesteś zawieszony między alienacją psychiczną a społeczną, nie dysponujesz danymi o alienacji kulturowej swoich przełożonych, kolegów czy podwładnych. Dla ciebie wartości związane z pracą to wytężanie wszystkich sił, duch zespołowy (a więc dobro wspólne), perfekcyjne wykonywanie zadań, dążenie do doskonałości, uczciwość i oczywiście niepodatność na korupcję… Jesteś przekonany, że te wartości przyświecają wszystkim, że szefów zatrudniono z powodu ich wysokich kwalifikacji i charyzmy, że każdy stara się, jak może, i że nikomu nie przyszłoby do głowy sabotować pracę, gdyż byłoby to niemądre i nieproduktywne. A przecież bardzo wiele razy zauważyłeś, że wartości, jakie wyznajesz, są regularnie naruszane. Wobec tego co się dzieje w zakładach pracy? Jaka jest rzeczywistość?

Pewnych sugestii dostarczy znana w środowisku managementu opowieść o wioślarzu. W zawodach uczestniczą dwa zespoły uniwersyteckie. Jeden z nich przegrywa. Zwycięska osada liczy sześciu wioślarzy i jednego sternika. W pokonanej są: sternik, specjalista do spraw dulek, specjalista do spraw wioseł, konsultant do spraw jakości, kontroler zarządzania, kontroler

jakości oraz wioślarz. Na zwołanym natychmiast zebraniu komisja uczelniana zastanawia się nad przyczynami porażki i dochodzi do wniosku, że odpowiedzialny za nią jest wioślarz. Ten z miejsca otrzymuje wymówienie. Projekt zostaje zakończony i każdy (z wyjątkiem winowajcy) wypłaca sobie wynagrodzenie za udział w imprezie.

Bardzo prostoduszny wioślarz

Wyobraź sobie, że jesteś wioślarzem. W osadzie uniwersytetu nr 2 koledzy, wszyscy niekompetentni, krytykują cię za każde twoje działanie. Choć ogromnie ci przykro z powodu bezsensownych, pozbawionych logiki decyzji przełożonych, właściwie nie zdajesz sobie sprawy, jak wielki ciężar spoczywa na twoich barkach. Zgadzasz się z zarzutem szefów, że wyścig zakończył się przegraną wyłącznie z twojej winy i czujesz się zerem. Na uniwersytecie nr 1 twój los niekoniecznie byłby lepszy. Brak ci pewności siebie, więc aby udowodnić swoją wartość, nie szczędziłbyś sił. Nazbyt żwawo machałbyś wiosłami, a przecież twoja pracowitość i energia są niespożyte. Rozwścieczonym kolegom odpowiedziałbyś: „Ależ skąd, ledwo wiosłuję, zresztą nie jestem dostatecznie umięśniony i w ogóle kiepski ze mnie zawodnik”. Sternikowi naiwnie udzielałbyś serdecznych i życzliwych rad, by mógł poprawić jakość swoich działań, nawet nie podejrzewając, że w ten sposób dajesz mu pośrednio do zrozumienia, że jest niekompetentny, i podkopujesz jego autorytet. Ta sytuacja pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego w przedsiębiorstwach większość nadwydajnych tak łatwo pada ofiarą nękania!

Poza tym z pewnością słyszałeś o zasadzie Petera [1], zgodnie z którą w hierarchii każdy osiąga swój szczebel niekompetencji i na nim pozostaje. Wynika to z logiki: jeśli osoba należycie wykonuje swoją pracę, awansuje. Gdy tylko zadomowi się na nowym stanowisku, znów pracuje doskonale,

więc po pewnym czasie ponownie zasługuje na awans. Jednak na coraz wyższych szczeblach hierarchii pojawiają się nowe rodzaje zajęć. Nadchodzi moment, gdy człowiek osiąga granice swoich możliwości, a jego praca nie jest na tyle zadowalająca, by uzasadnić kolejną promocję. Degradacja byłaby upokorzeniem, dlatego pozostawia się osobę na stanowisku, na którym radzi sobie średnio. Ludzie, którym wydaje się, że do czegoś w życiu „doszli”, osiągnęli faktycznie szczebel swojej niekompetencji, gdzie natknęli się na szklany sufit udaremniający dalsze postępy. Stres pracowników wyższych szczebli często wynika stąd, że naprawdę „wiosłują”, by wykonać zadanie, które wykracza poza ich możliwości. Ulituj się trochę nad szefami! Paradoksalnie jeśli pracownicy są zbyt uczciwi, a zarazem zbyt kompetentni, natkną się na ten sam szklany sufit; powyżej pewnego szczebla stanowiska są bardziej polityczne niż techniczne. By nie przyćmiewać osób dominujących i nie przeszkadzać im w rozmaitych szachrajstwach, trzeba dostosowywać się do niepisanych reguł.

Z drugiej strony ewaluacja pracowników następuje na podstawie dwóch niedorzecznych kryteriów. Pierwsze to ocena realizacji celów indywidualnych. Nie uwzględnia się w niej pracy wykonywanej, by pomóc kolegom, jako zbyt subiektywnej. Sprzyja to zachowaniom egoistycznym i rywalizacyjnym. Drugim kryterium jest ocena bezpośredniego przełożonego. W tych rozgrywkach o dominację pożądaną postawą jest uległość, ceni się również wszelką argumentację wzmacniającą władzę bezpośredniego szefa. Pragnący awansować podwładny powinien to sobie przyswoić. Inaczej potraktuje się kogoś, kto nie rozumiejąc mechanizmów dominacji, uparcie coś tworzy, pomaga kolegom, a zwłaszcza powiadamia zwierzchnika o jakichkolwiek problemach z funkcjonowaniem systemu.

Ponadto pamiętaj, że proponując rozwiązania, za które ci nie płacą, obudzisz się z ręką w nocniku i nie zyskasz nic oprócz złej opinii.

Istotnie, pracownicy megakompetentni to w firmach prawdziwa plaga. Wyobraź sobie psi zaprzęg z koniem wyścigowym pośrodku. Tacy ludzie łamią rytm, burzą koncepcję, dezorganizują system odniesień. Dlatego mierny, ale potulny pracownik zawsze będzie milej widziany niż taki, na którego tle koledzy, a zwłaszcza kierownik czy dyrektor, czują się niewiele warci. Prawdopodobieństwo, że twój szef osiągnął swój szczebel niekompetencji, jest wysokie. Ponieważ chciałbyś widzieć na tym miejscu charyzmatycznego lidera, podminowujesz jego poczucie bezpieczeństwa swoim brakiem wyczucia hierarchii i tym, że jesteś lepszy od niego. Powinieneś też zrozumieć, że główną motywacją zatrudnionych nie jest chęć solidnego wykonania pracy, lecz perspektywa zarobku i możliwość awansu w hierarchii. Każdy dokładnie wie, na który jej szczebel zamierza się wspiąć i jakimi środkami musi się w tym celu posłużyć. Skoro odmawiasz udziału we współzawodnictwie, inni nie wiedzą, gdzie cię usytuować w wyścigu o awans. Twój dobry humor, błyskotliwość i fałszywa skromność irytują ich tym bardziej, że obiektywnie jesteś zespołowi potrzebny. Wreszcie, im bardziej zacięta jest rywalizacja o wpływy w zakładzie pracy, tym bardziej stosunki w nim stają się nieludzkie. Gdy można się dowartościować, obrzucając błotem konkurenta, produktywność schodzi na dalszy plan. Wydawane i odwoływane polecenia mają na celu tylko wzmocnienie władzy. Ty, prostolinijnie sygnalizując niedociągnięcia, realizujesz zdaniem pozostałych szatański plan łamania ich karier.

Zoé Shepard [2], młoda urzędniczka administracji terenowej, była oburzona tym, co się działo w jej środowisku pracy. Napisała więc książkę pod tytułem *Absolument dé-bor-dée, comment faire les 35 heures en un*

mois (Kompletnie prze-cią-żo-na: jak przepracować 35 godzin w miesiąc) [3]. Autorka chciała napiętnować wszystko, co napawało ją obrzydzeniem: marnotrawstwo, jałowość, niekompetencję, nadużycia, a także rywalizację o władzę. To zabawne, kąśliwe i oparte na faktach dziełko bardzo się spodobało czytelnikom. Wywołało nawet burzę w szklance wody, bo jeśli po jego wydaniu nastąpiła jakakolwiek zasadnicza zmiana, to tylko w życiu autorki. W swojej nowszej książce *Ta carrière est fi-nie* (Twoja kariera jest skoń-czo-na) [4] opisuje ona bezwzględne represje, jakie ją spotkały. Mam nadzieję, że obie publikacje, nawet jeśli nie zdołały wpłynąć na ludzką mentalność, to przynajmniej zapoczątkowały jej karierę pisarską. Tylko nadwydajni mogą się tak oburzać na lenistwo, korupcję czy niekompetencję. Większości ludzi nie dziwi, że w pracy panuje prawo dżungli i że każdy, chcąc przetrwać, kładzie uszy po sobie i usiłuje coś dla siebie ugrać. Co gorsza, sygnalistów uważa się za wahadła. Jednej z moich klientek przydarzyła się pouczająca przygoda: podeszła do okienka w pewnym urzędzie i powiedziała: „Dzień dobry, chciałam powiadomić o nieprawidłowości”. Na to pracowniczka administracji zareagowała z nieukrywaną irytacją: „Ależ, proszę pani, tak się nie robi!”. Ta urzędniczka nigdy nie nadała biegu sprawie.

Claire, zestresowana i zniechęcona, mówi mi, że ostatnio płakała, wracając z pracy. Zauważyła, że w urzędzie, gdzie kieruje działem kadr, od niedawna dzieją się rzeczy, których nie potrafi wytłumaczyć. Czuje, że hierarchia nie tylko nie stoi po jej stronie, ale wręcz ją dyskryminuje. Swoją sytuację zaczyna rozumieć dopiero w moim gabinecie. Najwidoczniej przełożonym zależy, by odpowiadała za powołanie na pewne stanowisko osoby niekompetentnej, potencjalnie niebezpiecznej, ale cieszącej się poparciem kogoś ważnego. Nieświadoma tych niejawnych powiązań, sporządza szczegółowe sprawozdanie, w którym wymienia zarzuty przeciw

pracowniczce. Szef, z ledwo powstrzymywaną wściekłością, poleca, by Claire ponownie przygotowała dokument, co ona czyni, jeszcze solidniej uzasadniając swoje oskarżycielskie wnioski. Uważa, że oczekuje się od niej sprecyzowania obiekcji przeciw mianowaniu kandydatki na stanowisko. Ani przez chwilę nie przychodzi jej na myśl, że aby się nie pogrążać, powinna napisać nieszczerze pozytywny raport. Claire nie ustąpi, ale wreszcie zrozumie, o jaką ukrytą stawkę toczyła się gra. Teraz będzie spała lepiej. Jej oceny personelu są nadal merytoryczne, rzetelne i bezstronne, jednak gdy ich wydźwięk jest pozytywny, słyszy, że „ma swoich pupilków”; w przeciwnym zaś razie – że „niektórzy mają u niej przechlapane”. Tak funkcjonuje cały jej dział. Pytam, czy kiedykolwiek przyjmowała do pracy krewnych jej szefów albo kolegów i jak wówczas przebiegała rekrutacja. Zdziwiona, odpowiada: „Jak wszyscy inni, muszą zdać test. Jeśli wypadną kiepsko, rezygnuję z zatrudnienia”. Uśmiecham się w duchu, przypominając sobie wszystkie frustracje, których zaznała Claire z powodu swojej uczciwości.

Zasłużyć na znak jakości „Q”

Wielu nadwydajnych doświadcza w miejscu pracy niewymownych cierpień. Nie dość, że nie rozumieją wszystkich zakulisowych intryg, to jeszcze większość z powodu niskiego poczucia własnej wartości nie mierzy zbyt wysoko. Stanowiska, jakie zajmują, wcale nie odpowiadają ich umiejętnościom. Nudzą się więc i popadają w przygnębienie. Skonsternowani, codziennie mają przed oczami szefów wydających idiotyczne polecenia oraz kolegów zadowolonych ze swego losu.

Francine, która jest inżynierem, zawsze odrzucała propozycje awansu. „Jestem pracownikiem technicznym, nie menedżerem ani politykiem” – mówi mi, nie mając złudzeń. Bliska emerytury, jest starsza i bardziej

dojrzała od kolejnych szefujących jej młodych wilków o długich kłach. Odczuwa zmęczenie. Każdy nowy kierownik, chcąc się wykazać, wprowadza niedorzeczne procedury, które dezorganizują pracę działu i tym samym powodują zakłócenia w produkcji. Rzecz jasna, taki szefunio zawsze usiłuje zwalić winę na Francine. Ona, na szczęście, potrafi się bronić, toteż zwierzchnikom nigdy nie udało się oskarżyć jej o popełnione przez nich samych błędy. Z drugiej strony mogę zrozumieć, że firma jest zdezorientowana. Ludzie, którzy ją tworzą, mają pewne wyobrażenie o właściwym porządku rzeczy, a jedna pracowniczka burzy ich koncepcję. Jest jak tkwiący pośrodku strumienia głaz, który trzeba przeskoczyć, by kontynuować marsz. Nie wiadomo, jak usytuować Francine w hierarchii, ale obejść jej nie sposób.

Dla Nicole, znakomitej informatyczki, biurowe życie nie jest proste. Wydaje się jej, że wciąż przebywa na szkolnym podwórku. Tworzy oprogramowania, algorytmy i tabele rachunkowe, by usprawniać pracę kolegów. Ci w razie najmniejszego kłopotu spanikowani proszą ją o pomoc, a jej udziela się ogólny stres. Nigdy jednak nie zadadzą sobie trudu przeczytania nieskomplikowanych uwag i wyjaśnień, które zawczasu im przekazuje. Pozostali informatycy zazdroszczą jej i rzucają kłody pod nogi. Bardzo często dyżuruje pod telefonem, bo w sytuacjach awaryjnych koledzy mogliby się wykazać niekompetencją w rozwiązywaniu problemów, ale także dlatego, że szukają okazji, by ukarać ją za to, że jest niezastąpiona.

Niektórzy nadwydajni, bardziej od innych świadomi ukrytej stawki, o jaką toczy się gra w pracy, patrzą na te sprawy z pewnego dystansu. I tak Arthur pisze mi: *Dziś wieczorem wróciłem z miejscowości X, gdzie przeprowadzono ze mną rozmowę kwalifikacyjną, ponieważ ubiegam się o etat na wydziale pedagogicznym Y. Doświadczenie było interesujące.*

Komisja składała się z nieciekawych ludzi, którym powierzono reorganizację uczelni i znalezienie kandydatów o nowatorskim podejściu, jednak przy zastosowaniu ubiegłowiecznych metod rekrutacji. Pomyślałem sobie, że chcąc cokolwiek zmienić, trzeba najpierw zmienić tych, którzy mają to zrobić. Wkrótce dostanę odpowiedź. Jeśli wezmą takiego faceta jak ja, żeby kształcił przyszłych nauczycieli, to będzie znaczyło, że jednak coś w tym świecie się zmienia. Jeśli nie – że cała ta reforma to bicie piany i cofamy się o dziesięć lat, a wtedy nie będę żałował. Motywacją do podjęcia tej próby było, jak zwykle, narastające zniechęcenie w dotychczasowym miejscu pracy. Naciski zacząłem odczuwać już po roku. Nie potrafię współpracować z nauczycielami, a perspektywa rozmowy z nimi zupełnie mnie paraliżuje. To już przybiera niepokojące rozmiary. A mimo że mam pewne osiągnięcia w pracy z uczniami, zarzucono mi brak kompetencji interpersonalnych, i przypomniano, że jestem „zwierzęciem społecznym", poddając mnie drobnym szykanom administracyjnym. Niestety straciłem panowanie nad sobą i powiedziałem kierownikom parę słów do słuchu. Długo się nad tym zastanawiałem i dochodzę do wniosku, że jestem nieprzystosowany do swojego zawodu. Wygląda na to, że sprawy zmierzają w złym kierunku, a ja nie mam ochoty przez kilkadziesiąt lat tkwić w środowisku „dobrze myślących", uznawany przez nich za trochę zakręconego „dziwnego typa". Próbowałem jakoś się integrować (co prawda niedługo), ale i w Paryżu nie zrobią z owsa ryżu: takie radykalne przerabianie organizmu powoduje bóle psychosomatyczne. Drobne złośliwości licznego towarzystwa po pewnym czasie stają się nie do wytrzymania.

Jerôme ma takie doświadczenia: *W pracy szef sprawiał wrażenie, że się mnie boi. Tak jest do dziś, choć już w mniejszym stopniu. By dodać mu wiary w siebie, postanowiłem eksponować swoje słabości! Tego pomysłu*

nie znalazłem w Pani książce (doszedłem do strony 160: może jest o nim mowa dalej, a może czytałem za szybko). A więc z grubsza tak to wyglądało: „Owszem, jestem szybki, ale zaraz brak mi tchu. Istotnie, czuję się lepiej, łapiąc kilka srok za ogon, ale nie jestem systematyczny. Tak, interesuje mnie mnóstwo rzeczy, ale na żadnej nie potrafię się skupić" itp. Spostrzegłem, że ta metoda nieco uspokoiła mojego zwierzchnika. Konsekwentny i zorganizowany (przynajmniej w zakresie, jaki mam na myśli), czuje się teraz lepszy w dziedzinach, w których jest naprawdę dobry, a ja – naprawdę kiepski. Trudno mi to wszystko wyrazić. Po prostu chciałem powiedzieć, że gdy ukazujemy swoje ograniczenia (labilność, niesystematyczność), rozmówca nie czuje się już przytłoczony i oddycha swobodniej. Nie widzę tu oszustwa, lecz raczej próbę znalezienia modus vivendi. *Zastanawiałem się, czy to w porządku.*

W świecie pracy, zresztą jak wszędzie, od niepamiętnych czasów istnieją wyzyskiwacze wszelkiego autoramentu. Ich niegodziwości sięgają od niewolnictwa przez ciężką pracę dzieci w niektórych krajach po wymuszany rytm czynności wykonywanych przy fabrycznej taśmie. W społeczeństwach zwanych cywilizowanymi eksploatacja przybiera bardziej zakamuflowane formy. Na przykład pół etatu jest prezentowane jako przejaw postępu społecznego, choć powszechnie wiadomo, że osoba pracująca w takim wymiarze nie zarobi na życie. Podobną rolę odgrywają wymagania jakościowe, narzucane przez technokrację człowiekowi, jakby był maszyną. Dominique Dupagne przestrzega, by nie ulegać złudzeniom; według niego orientacja na jakość wzmacnia tylko system kontrolowania pracowników i dominacji nad nimi. Pisze on: „Priorytet nadawany jakości oznacza, że przestrzega się procedur czy standardów prowadzących do jej osiągania. Zmiana podejścia jest tu zasadnicza. Procedury i standardy określają właściwe sposoby postępowania i ograniczają możliwości

wyboru, a wszystkich pracujących, którym są narzucane, pogrążają w całkowitej zależności. Ich kwalifikacje mają znaczenie tylko w chwili rekrutacji; potem samo pojęcie znika. Odtąd wymaga się od nich skrupulatnego realizowania procedur. Skoro od tego, nie zaś od kompetencji wdrażających je ludzi zależy jakość, można wymieniać jednych na drugich. Należą do zasobów firmy, podobnie jak komputer, stolik czy sala konferencyjna” [5].

Wszystko to na pewno nieraz odczuwałeś, nie zdając sobie jednak sprawy, jak zacięta walka o władzę i dominację toczy się za kulisami. Szykanowany cierpiałeś, ale nie potrafiłeś sobie wytłumaczyć, o co w tym wszystkim chodzi. Teraz zyskałeś dystans niezbędny, żeby już nie być chłopcem do bicia. Kiedy coś wydaje ci się niedorzeczne, poszukaj szympansa!

Niektóre przedsiębiorstwa szczerze szukają sposobów na zmniejszenie dyskomfortu psychicznego pracowników, a zarazem poprawę wydajności produkcji. Istnieją firmy z ludzkim podejściem. Odwiedziłam kilka z nich i byłam nimi zachwycona. Wystarczyłoby opisać i upowszechnić ich przymioty. Byłoby to tym bardziej uzasadnione, że w idealnych zakładach pracy wydajność jest znacznie wyższa niż tam, gdzie panoszą się dominujące szympansy. Aby poprawić warunki zatrudnienia, należy przede wszystkim zrezygnować z systemu oceny jakości, opartego wyłącznie na faktach i czynnikach zewnętrznych. W firmie przedmiotem troski i zainteresowania powinien stać się aspekt ludzki. Największe osiągnięcia są odnotowywane tam, gdzie kultywuje się więź interpersonalną, umożliwia dialog, zachęca do autonomii i kreatywności, rzetelnie ocenia kompetencje zespołów i godziwie wynagradza ich pracę. Tu jeszcze raz wracamy do inteligencji zbiorowej, a więc złożonej, na którą składają się współpraca, pozytywne relacje stwarzające wręcz poczucie więzi rodzinnej, wsparcie

i solidarność. Przekonanie, że na innych można polegać, dodaje nam sił; świadomość, że inni mogą na nas liczyć – wzmacnia motywację i poczucie odpowiedzialności. Każdy kontroluje *post factum* działania wszystkich, a wszyscy – każdego. Stosunki hierarchiczne zanikają na rzecz wzajemnego szacunku, nie zapomina się też o żartach i odprężeniu. Dział wesoły ma lepsze wyniki niż dział zestresowany. Oczywiście ideałem byłoby zapewnienie sprawnej obsługi logistycznej: personelu i dostosowanych do potrzeb środków materialnych, w tym informatycznych, bezpieczeństwa, łatwego dostępu do informacji. Dodajmy do tego żłobki i portiernie, a miejsce pracy upodobni się do przedsionka raju. I jeszcze wisienka na torcie: zauważono, że tam, gdzie panuje wzajemna życzliwość i wyznaje się te same wartości, osoby toksyczne i o skłonnościach do manipulacji trafiają na zwarty mur tworzony przez grupę i są w naturalny sposób eliminowane. Czy wobec tego modelowa firma stanowi NAJLEPSZE rozwiązanie? Nie cieszmy się przedwcześnie. Nie popadając w pesymizm, przypomnijmy, że optymalne traktowanie pracowników należy do elementów postępu społecznego zalecanych już przez Emila Zolę w powieści *Wszystko dla pań* z roku 1883. Od tamtego czasu niewiele w tej sprawie uczyniono. Tę samą myśl raz po raz odkrywa się na nowo i przedstawia jako nowatorską…

Moim zdaniem wzorowymi przedsiębiorstwami, których jest około trzynastu procent, muszą kierować osoby, które osiągnęły stadium szóste, pokonwencjonalne. Jeśli nie masz szczęścia trafić na firmę z ludzką twarzą i nie możesz stworzyć w swoim dziale przyjaznej atmosfery, spróbuj pracować na własny rachunek. Będziesz bez jakichkolwiek nacisków wiosłował w swoim szaleńczym tempie, nie zmuszając nikogo, by się do niego dostosowywał. Wówczas możesz się stać niewolnikiem samego siebie, ale dzięki temu będziesz wypełniał swoją życiową misję i nawet nie zauważysz upływającego czasu. Jeśli chcesz się przestawić na samodzielną

działalność, istotną przeszkodą może jednak się okazać twój stosunek do pieniędzy.

Twój stosunek do pieniędzy

Miałam setki okazji się o tym przekonać: z reguły pieniądze sprawiają nadwydajnym spory problem. Mają je kompletnie w nosie. Jakby postanowili temu tak istotnemu pojęciu okazywać pogardliwą obojętność. Szmal? Tfu! Dla ciebie idealnie byłoby obywać się bez niego. Niech się ludzie nawzajem obdarowują, niech wszystko będzie za darmo i niech nikt nie oszukuje, prawda? Niedawno widziałam krążący na Facebooku tekścik: „Forsa niczego nie upraszcza. Przez nią płatne jest to, co było gratisowe, trudniej jest się dzielić z innymi, ludzie się poróżnili i oszaleli, i wszystko stało się toksyczne. To nie jest żaden środek wymiany. To ogłupiający środek wywierania presji". Pomyślałam, że ten wpis dość trafnie oddaje twoją opinię o pieniądzach. A jednak to, co o nich sądzisz, jest błędne i małostkowe. Wskutek tego łatwo padasz ofiarą oszustów i wyzyskiwaczy i żyjesz w biedzie, pozbawiony poczucia bezpieczeństwa. W doświadczeniu ze szczurami kłopotów nie przysparzały porcje chrupek, lecz metoda ich wykradania gryzoniom zdominowanym przez bezwzględnych pobratymców. Podobnie dzieje się z pieniędzmi: problem tkwi nie w nich, lecz w ludzkiej chciwości. Sprzyjają korupcji, ale tylko wśród osób na nią podatnych (co prawda zbyt licznych). Walczysz z wiatrakami. Musisz się pogodzić z istnieniem pieniędzy, które mają energię neutralną. Twoja ocena elektryczności wyłącznie w kontekście katastrofy w Czarnobylu albo uderzenia pioruna będzie negatywna, ale energia tego rodzaju okazuje się dobroczynna, jeśli pozwala zagotować wodę na herbatę czy wysłać do mnie mail. Pieniądze są sprawiedliwym wynagrodzeniem za twoją pracę, ale także zapewniają ci bezpieczeństwo, wygodę czy rozrywkę.

W ciągu dwudziestoletniej praktyki setki razy miałam sposobność stwierdzić z osłupieniem, na jaką sztuczną biedę się skazujecie, gardząc podliczaniem i przeliczaniem. Byłam zszokowana, dowiadując się, jak wielkie kwoty roztrwoniliście, dając się oskubywać pozbawionym skrupułów przełożonym, przyjaciołom czy współmałżonkom. Wobec pieniędzy zachowujecie się jak zdominowane szczury: inni was ograbiają, a wy zadowalacie się okruszkami. A skoro nie wystawiacie za swoje usługi rachunków, wyzyskiwacze bez skrępowania nadużywają waszej życzliwości.

Niezależnie od swojej pracy zawodowej Julien stworzył amatorski zespół teatralny, w którym jest dyrektorem, reżyserem i nauczycielem sztuki scenicznej. Mówi, że teatr to jego pasja i że w nim się realizuje. Licząca dwanaście osób trupa działa od siedmiu lat. W tym okresie Julien wystawił wiele znakomitych przedstawień i organizował imprezy cieszące się coraz większym powodzeniem, ale od niedawna martwią go postawy niektórych aktorów, nieokazujących mu wdzięczności i niezbyt angażujących się w pracę zespołu. Jeden z nich opuszcza go, wyjaśniając, że ta działalność przestała go bawić, i dodając, że „zmienił się” sam Julien. Ten czuje się głęboko urażony zachowaniem aktora, gdyż wszystko to robi społecznie już siedem lat. Zaczynam rozumieć powody niewdzięczności jego adeptów. Od dawna za nic nie płacili, więc nabrali przekonania, że wszystko im się należy za friko. Mówię Julienowi: „To, co darmowe, nie ma ceny, jest więc bezwartościowe. A jak robią inni nauczyciele rzemiosła aktorskiego?”. Mój rozmówca wzdycha: „Och, oni każą sobie płacić, i to na ogół słono!”. Chwytam kalkulator i szybko obliczam średnią: uczestnik regularnego kursu wydaje na niego rocznie od pięciuset do tysiąca euro, a zatem Julien stracił w ciągu siedmiu lat od czterdziestu dwóch do osiemdziesięciu czterech tysięcy euro. Wykonywał pracę wysokiej jakości, dając do

zrozumienia korzystającym z niej ludziom, że jest niewarta funta kłaków. Nigdy się nie zastanawiał, co czują zainteresowani, nie musząc płacić za udział w kursie aktorskim na tym poziomie. Może nawet czuli się wyzyskiwani, nie otrzymując gaży za swoje występy na scenie? Julien po prostu chciał zadowolić ludzi, a i sobie sprawić przyjemność, zakładając własny zespół. W rzeczywistości to się nie może udać. Taka przygoda zawsze kończy się frustracją i zniechęceniem.

Z kolei Lucie mówi mi o swoich trudnościach finansowych. Z ich powodu funduje sobie u mnie tylko jedną sesję miesięcznie, nad czym ubolewa. W rozmowie ujawnia, że od początku roku dwa razy na tydzień udziela bezpłatnych lekcji niemieckiego swojej młodej sąsiadce. Pytam, dlaczego – będąc w tak trudnej sytuacji – nie pobiera za to wynagrodzenia. Odpowiada, że prośba o zapłatę krępowałaby ją, że to drobnostka: „To przecież nic takiego…”. A gdy chcę się dowiedzieć, czy zgodziłaby się, żeby ktoś za darmo uczył ją informatyki lub gry na fortepianie, słyszę, że nie: czułaby się za bardzo zobowiązana. Ale kazać sobie płacić za lekcje niemieckiego wydaje jej się niemożliwe. W ten sposób uszczupla swój budżet o sto dwadzieścia euro miesięcznie, a nawet więcej, bo wiem, że uczy jeszcze inne osoby.

Brigitte, która ledwo wiąże koniec z końcem, mówi mi lekkim, wręcz dziecinnym tonem: „Muszę skądś wytrzasnąć trochę pieniążków”. Natychmiast oponuję: „Po pierwsze «pieniążki» wrzucają maluchy do skarbonki. Po drugie pieniędzy nie można ot tak «wytrzasnąć», tylko się je zarabia. Pani powinna zarabiać na życie jak osoba dorosła”. Na to Brigitte, zamyślona: „Trzeba by to powiedzieć w inny sposób, bo «zarabiać na życie» brzmi beznadziejnie!”.

Z drugiej strony „nie zarabiać na życie” też brzmi nie najlepiej, zwłaszcza gdy się przekroczyło czterdziestkę i ma na utrzymaniu dzieci.

A twój stosunek do pieniędzy jest często właśnie dziecinny; igrasz z ogniem, potem zaś – gdy sytuacja staje się zbyt groźna – liczysz, że łut szczęścia wyciągnie cię z tarapatów. Doktor Elisabeth Kübler-Ross niemal przez całe życie towarzyszyła umierającym. Wprawdzie twierdzi, że żaden z nich nie powiedział jej: „Gdybym miał dodatkowo dziesięć tysięcy dolarów, to zmieniłoby moje życie", jednak żyjemy w społeczeństwie, w którym od pieniądza nie da się uciec. Dlaczego niektórzy z was wierzą, że mogą się wymigać od konieczności zarabiania na swoje potrzeby? Jeśli nie jesteś finansowo niezależny, to znaczy, że ktoś za ciebie płaci. Uważasz, że to w porządku? Podobnie jak ze skromnością, także i w tym przypadku, akceptując logikę ubóstwa, ściągasz wszystkich w dół. Każdy ma prawo wygodnie żyć i czuć się bezpiecznie. Bieda nie jest cnotą. Nie potępiaj ludzi zarabiających. Ty też masz prawo, a nawet obowiązek zarabiać na życie, nawet jeśli samo wyrażenie jest trywialne. Spróbuj wymyślić lepsze!

Pieniądze to jeden z rodzajów energii – nic więcej. Krążą po twoim życiu podobnie jak inne energie. Skąd się biorą, co się z nimi dzieje? W jakich miejscach jest ich dużo, w jakich mało? Jak je zainwestowałeś, a może roztrwoniłeś?

Masz wyostrzone poczucie sprawiedliwości (a raczej niesprawiedliwości). Jednak wypływa z niego pewna wartość, dla której nie widzisz żadnego zastosowania. Chodzi o wymianę równoważną. Rozdajesz bez opamiętania, nigdy nie kalkulując, ale z drugiej strony nie potrafisz przyjmować.

Tutaj możemy znów się odwołać do mądrości szamańskiej. W *Paroles d'un grand-père chaman…* Patrick Dacquay przystępnie wyjaśnia podstawowe uwarunkowania wymiany równoważnej. I w tym wypadku mamy do czynienia z rywalizacją o wpływy, wskutek której ludzie wzajemnie od siebie zależni tkwią w poczuciu winy. Ludzie wolni i mądrzy

pozostawaliby poza wszelką kontrolą. Autor mówi o tym tak: „Wymiany równoważnej mogą dokonać między sobą dwie osoby jedynie pod warunkiem, że odzyskają suwerenność. Dlatego też wymianie, wynikającej z zasady równości, nie mogą sprzyjać systemy systemy hierarchiczne, podważa ona bowiem podstawy każdego ustroju zawierającego zalążki totalitaryzmu”. Ponadto tylko człowiek obdarzony wielką siłą i przenikliwością może określić, co uczyni daną wymianę rzeczywiście równoważną. W związku z tym kanadyjski szaman i antropolog przestrzega: „Badacz duchowości pragnący czerpać z tej wiedzy powinien podjąć ryzykowną pracę terapeutyczną. Nie jest łatwo uniknąć podległości czy przeniesienia. Wymiana równoważna, ściśle związana z zasadą antyhierarchiczności, wymaga codziennego skrupulatnego praktykowania. Konsekwencje tej wymiany są również ekonomiczne. Nie można za swoją pracę brać więcej pieniędzy, niż jest ona warta, ale też nie sposób się zgodzić na zapłatę niższą niż ta, na jaką by zasługiwała. Ten wymóg skłania nas do korekty naszego codziennego postępowania”. Wreszcie według Patricka Dacquaya wymiana równoważna modyfikuje nasze podejście do świata: „Jej stosowanie radykalnie zmienia nasze relacje z osobą, z którą dzielimy życie, z naszymi dziećmi, z sąsiadami, z naszymi braćmi zwierzętami, z całym ludem roślinnym i mineralnym”. Dlatego jego konkluzja napawa optymizmem: „Jestem przekonany, że nadejdzie dzień, gdy istoty ludzkie odzyskają pojęcie wymiany i Mądrość. Renesans szamanizmu nie jest modą; wychodzi on naprzeciw ogromnej nadziei na odnalezienie przedwiecznych Mądrości, które zapewniały harmonię i równowagę w obrębie klanów” [6].

Niezależnie od wymiany równoważnej zalecanej przez szamanizm istnieje pięć zasad określonych przez analizę transakcyjną. Dzięki ich znajomości i stosowaniu energia w różnych formach i w dużych ilościach

będzie krążyła po twoim życiu. Rzeczywiście trzeba umieć dawać, ale i otrzymywać, a także prosić czy żądać, odmawiać (również dawania i otrzymywania), oraz dawać sobie. Ta reguła obejmuje wszystkie formy energii: miłość, czas, pracę, komplementy… Pozostaje ci tylko wprowadzać je w czyn.

Czy teraz wreszcie zdajesz sobie sprawę, jak wiele dajesz innym, a jak mało od nich otrzymujesz? Pieniądze to jeden ze środków umożliwiających wymiany równoważne. A oto kilka podstawowych zasad.

Gdy jesteśmy kwita, nasza więź rozkwita. Jeśli dajesz innemu więcej, niż odeń otrzymujesz, destabilizujesz go. Dając zbyt wiele przez długi czas, wytwarzasz w nim poczucie, że jest dłużnikiem.

Nie ma pracy bez zapłaty. Jeśli godzisz się robić za darmo to, za co inni pobierają wynagrodzenie, krzywdzisz ich, „psując rynek”. Kwestionujesz zarobione przez nich, a zapewne bardzo im potrzebne pieniądze. Działasz też antyrynkowo w korporacji, gdy z pensją jednego zatrudnionego pracujesz za trzech.

Ceną nie jest kwota, na jaką stać zleceniodawcę, lecz wartość twoich dokonań.

Zarabiając wystarczająco, dbamy przede wszystkim o swoje bezpieczeństwo, samodzielność i niezależność. A wysokość pozyskanych w ten sposób środków jest miarą naszego szacunku do samych siebie. Cóż może być złego w godziwym zarobkowaniu, jeśli bardzo lubimy naszą pracę? Później kwotę, którą dysponujemy, możemy zainwestować w różne bliskie nam sprawy. Nie czyńmy z pieniądza bożka godnego uwielbienia, lecz szanujmy go jako wartościową formę energii.

1. Patrz bibliografia. [wróć]
2. Prawdziwe nazwisko Aurélie Boullet (ur. 1979 r.) (przyp.tłum.). [wróć]
3. Patrz bibliografia. [wróć]
4. Patrz bibliografia. [wróć]
5. Patrz bibliografia. [wróć]
6. Patrz bibliografia. [wróć]

Rozdział 9

Poprawiać swoje stosunki z innymi

Wielu z was wyznało mi, że wasze relacje z ludźmi są pogmatwane i rozczarowujące. Wydaje wam się, że mimo ogromnych wysiłków wkładanych w próby dostosowania się, często czujecie się do głębi poruszeni, urażeni, zdradzeni. Jednocześnie macie wrażenie, że nadajecie na innej fali, nie wszystko rozumiecie i popełniacie mnóstwo gaf. To powoduje trwałe przygnębienie, gdyż nikt wam nie wyjaśnił ukrytych przyczyn tego stanu rzeczy. Jeżeli dotąd podążaliście tropem, który zaproponowałam, na tym etapie lektury postrzegana przez was rzeczywistość staje się coraz bardziej przejrzysta. Macie już wiele kluczy do poznania charakteru nieporozumień ze światem. Ułatwi to wam kontakty z innymi. W tym rozdziale zajmę się pojęciami, które uzupełnią waszą wiedzę o mechanizmach działających w interakcjach.

Wykaz twoich błędów w porozumiewaniu się z innymi

Na początku chciałabym wraz z tobą podsumować najpoważniejsze błędy, jakie popełniasz w komunikowaniu się z innymi.

Pierwszy polega na tym, że wszystkim bez wyjątku rozmówcom przypisywałeś swoje wartości i przekonania:

- liczy się tylko więź, status nie ma znaczenia;
- wszyscy kierują się dobrą wolą i są skłonni do współdziałania;
- wszyscy są dojrzali, otwarci, inteligentni i wykazują ludzką postawę.

Nieznane ci było pojęcie „osobnik prymitywny”. Nigdy ci nie przyszło do głowy, że ktoś mógłby być ograniczony albo z gruntu zły. Prawdziwy problem stwarza twoja niechęć do osądzania, wręcz odmowa formułowania sądów. Nie zwracałeś uwagi na niedostatek kultury niektórych rozmówców czy na gry o dominację uprawiane w relacjach z tobą. To właśnie nazwałam „wystawianiem czeku in blanco w relacjach międzyludzkich”. Paradoksalnie, choć czujecie się inni, często mówicie mi: „A mnie się wydawało, że wszyscy funkcjonują tak jak ja”. Teraz już macie wskazówki pozwalające rozszyfrować waszych rozmówców. Niektórzy uczestniczą w zdrowym i przyjemnym współzawodnictwie, inni – w agresywnej i zaciekłej rywalizacji. Z pewnymi osobami negocjacje będą możliwe, z innymi możecie się tylko targować. Chyba pamiętacie, że nie można nawiązać konstruktywnej współpracy z kimś, kto rozumuje tylko w kategoriach sojuszu przeciw wspólnym wrogom. Nie bagatelizujcie też strachu i stresu we wszystkich relacjach między osobami dominującymi.

Drugi błąd: zrobiłeś już więcej niż trzeba, ale to dla ciebie wciąż za mało. Muriel jest marzycielką. Na dzień przed naszym spotkaniem poszła na wykład Matthieu Ricarda o altruizmie. Opowiada, co tam przeżyła. Z początku całkowicie aprobowała wspaniałe wartości: humanizm, altruizm, życzliwość. Słowa prelegenta napawały ją entuzjazmem. Potem ni stąd, ni zowąd odczuła obawę, że sama nie staje na wysokości zadania, później zaś zaczęła obwiniać siebie, że nie dość się stara. Nagle uświadomiła sobie, że ten dyskurs ma przekonać do przyjęcia pewnej postawy ludzi już i tak przekonanych o jej słuszności. Jest mało prawdopodobne, by prelekcja o altruizmie radykalnie zmieniła egoistę,

a nawet by taki człowiek się na nią wybrał. Pomyślała: „Tego powinna słuchać inna publiczność. My już i tak robimy za dużo. Jesteśmy jak osoby z wiotkością stawów, które uważają, że powinny się jeszcze bardziej uelastycznić”. Zgadzam się z Muriel: musisz zacząć robić mniej, a wszystko potoczy się lepiej!

Poza tym bardzo komplikuje ci życie syndrom Kasandry. Teraz możesz łatwiej zrozumieć ten proces. To walka między dwiema alienacjami: twoją społeczną i czyjąś kulturową. Często masz słuszność i za bardzo się do tego przyzwyczaiłeś. A jeszcze w stosunkach z innymi szukasz nadmiernej precyzji i autentyczności. Kasandrze, pozbawionej zdolności perswazji, brakowało ponadto umiejętności milczenia. Mieć rację zbyt wcześnie to nie mieć jej wcale. Pozwól innym się nią nacieszyć. Jeśli są wyalienowani społecznie, i tak twoja percepcja rzeczywistości będzie dla nich niedostępna. Potrzeba, by mieć rację, jest odwrotnie proporcjonalna do poczucia własnej wartości. Koniec końców, czy ważniejsze jest mieć słuszność, czy być szczęśliwym w stosunkach z innymi?

Podsumowując: największy problem w kontaktach międzyludzkich stwarza ci brak ego. Zbyt kolektywistyczny punkt widzenia w połączeniu z altruistyczną postawą osłabia trwałość wszelkich relacji. Jeżeli nie masz własnej przestrzeni psychicznej, nie wytwarzasz intymności. Już się z nikim niczym nie dzielisz. Rzeczywistość jawi ci się jako symbiotyczna i niezróżnicowana. Intymność może istnieć tylko między dwiema osobami, z których każda ma coś, czym może się podzielić z tą drugą. Wiedziony osobliwą potrzebą uczciwości i prostolinijności, uważasz, że już od chwili nawiązania relacji musisz być szczery do bólu. Można by się zastanawiać, czy problem tkwi w okazywanym przez ciebie nadmiernym zaufaniu, czy też w tym, że nie potrafisz się powstrzymać od mówienia, bo w twojej świadomości nie ma sekretnego schowka. Domagając się zbyt wielkiej

przezroczystości, sami stajemy się przezroczyści. Co gorsza, coraz bardziej się odsłaniając, ukazujesz się nagi, a nawet niemal obdarty ze skóry. Rozmówcy niekoniecznie mają ochotę oglądać twoje wnętrzności.

Bez poczucia własnej wartości nie ma mowy o szczerych, głębokich i zdrowych stosunkach. Wiele z tych, które ty utrzymujesz, sprawia wrażenie nieco wymuszonych, mimo twojego nieprzeciętnego poczucia humoru. A przecież można się widywać z ludźmi, nie przeprowadzając wzajemnej psychoanalizy czy też nie przekształcając każdej rozmowy w debatę o sprawach zasadniczych. Bo ostatecznie do czego się sprowadza prawdziwa relacja? Do bycia sobą? Naprawiania świata? Wspólnego piknikowania czy pieszej wycieczki? Co to znaczy być „towarzyskim”? Jak się obchodzić z ludźmi i nawiązywać z nimi satysfakcjonujące kontakty?

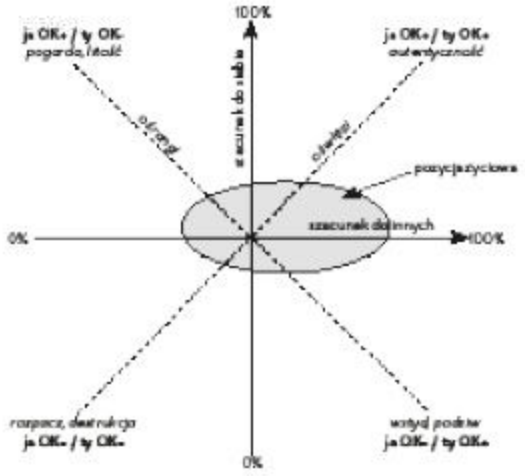
Znaleźć i zająć swoje miejsce

Powtarzasz jak mantrę: „Nie mogę znaleźć sobie miejsca”. W większości sytuacji czujesz, że z innymi ci nie po drodze. Wynika to przede wszystkim stąd, że trudno pogodzić myślenie kompleksowe z linearnym. Brak ego i niskie poczucie własnej wartości również odgrywają tu pewną rolę, pozbawiając cię zdolności bezstronnej samooceny. Natomiast odmawiając powrotu do szeregu, by uczestniczyć w powszechnym współzawodnictwie, zostaniesz sam jak palec.

Na stosunki międzyludzkie składa się subtelna mieszanina więzi i rangi. Więź to stosunki równorzędne, bez porównań czy rywalizacji. Ranga cechuje relację typu wyższy–niższy, występującą w układach hierarchicznych, lecz także między ludźmi, gdy tylko zaczną się nawzajem oceniać i porównywać, co zdarza się bardzo często. Łańcuch solidarności w zasadzie jest relacją o charakterze więzi, podczas gdy konkurs czy zawody mają charakter rangi. W sporcie zespołowym obydwa czynniki są

połączone, przy czym więź między zawodnikami jest podporządkowana randze drużyny. Podobnie dzieje się w partii politycznej. Jeśli zbyt wiele tam rywalizacji indywidualnych, a zbyt mało więzi zespołowej, ugrupowanie przegra wybory. Na ogół między więzią a rangą istnieje równowaga, zaznaczają się jednak skrajności: z jednej strony „cementiarze", ludzie twojego pokroju, realizujący się wyłącznie w więziach; z drugiej – zajmujący rangę najwyższą manipulatorzy, dla których wszystko sprowadza się do stosunku sił. Między jednymi a drugimi osobnicy normalni znajdują sobie miejsca pośrednie, na styku swojej rangi i więzi nawiązywanych z innymi ludźmi.

I tak każdy próbuje się usytuować na skali, gdzie linia szacunku do samego siebie przecina się z linią szacunku do drugiej osoby. W analizie transakcyjnej nazywa się to „pozycją życiową".



Na wspomnianej skali są cztery miejsca skrajne:

- **ja OK- / ty OK-:** jestem nic niewart, ale i inni nie są lepsi. Osoba zajmująca tę pozycję życiową doświadcza rozpaczy lub nienawiści, a także chęci zniszczenia siebie i innych. Taką postawę przyjmują stoicy: „Życie jest wilgotnym lochem. Trzeba pleść słomę, żeby jakoś wypełnić czas aż do śmierci" (Alfred de Vigny).

Tutaj natkniemy się na ekstremalne scenariusze życiowe: bezdomni, alkoholicy, narkomani. Ci ludzie mają tak mały szacunek do siebie, że jedyne godne zachowanie, jakie im pozostaje, polega na odrzuceniu oferowanej pomocy i na pokrzyżowaniu w ten sposób planów dobroczyńcy. To jest także pozycja samobójcy: trzeba mieć zerową samoocenę i całkowicie lekceważyć miłość bliskich, by skazać siebie samego na śmierć i by ten wyrok wykonać. Również każdy manipulator jest OK-/OK-. To kłębek nienawiści do wszystkiego, co żyje. Zniszczy cię, jeśli tylko dasz mu wolną rękę.

- **ja OK- / ty OK+:** jestem nic niewart, za to inni są coś warci. Osoba zajmująca tę pozycję życiową wstydzi się siebie, ale podziwia innych. Ma kompleksy, może również odczuwać zazdrość lub zawiść. Dobrze jest postawić sobie za wzór pewne osoby, jeśli dają nam bodźce do rozwoju i ciągną nas w górę, pod warunkiem że ich nie idealizujemy i że z ich powodu nie popadamy w kompleksy. Wszyscy możemy czynić postępy. Niech wzorcami będą dla ciebie wiedza i umiejętności, nie zaś konkretne osoby. Twoje wzorce powinny być osiągalne.
- **ja OK+ / ty OK-:** jestem wartościowy, a inni nie. Taka postawa wyraża pogardę i politowanie (którego nie należy utożsamiać ze współczuciem). Osoba zajmująca tę pozycję uważa się za lepszą od innych, czego przejawem jest arogancja, a także wyniosłość. Przykładem może być nawet ratownik, który uważa ludzi za kruchych i ubogich i pragnie, wykorzystując swoją siłę i równowagę, nawet bez chęci popisania się, „naprawić” tych, których pokiereszowało życie.
- **ja OK+ / ty OK+:** jestem wartościowy, podobnie jak inni. Taka postawa, świadcząca o autentyczności, sprzyja konstruktywnej współpracy i opartej na zdrowych zasadach wymianie równoważnej. To oczywiście pozycja idealna, ale tylko niewielu ludzi jest zdolnych ją przyjąć, gdyż warunkiem tego jest silne poczucie własnej wartości Tworzenie więzi nie polega wyłącznie na działaniu. Trzeba również pozwalać innym, żeby się do nas zbliżali, rozumieli nas i nam pomagali. Powinno ci być miło, że inna osoba odpowiada na twoje potrzeby. Niskie poczucie własnej wartości bardzo utrudnia przyjmowanie. Nie możemy osiągnąć pozycji OK+/OK+, dopóki nie wiemy, kim jesteśmy, i ile jesteśmy warci, a także jeśli nie potrafimy określić swoich potrzeb. Nie ma mowy o współpracy, jeśli nie umiemy prosić czy żądać, czy też boimy się, że komuś przeszkadzamy i że spotkamy się z czyjąś odmową.

Przeważnie pozycja życiowa nie jest tak ściśle zdefiniowana, jak opisałam. Z reguły znajduje się między czterema skrajnościami, ale często dwie z nich dominują (w tym jedna jest główna). Okresowo, w przypadku porażki, odrzucenia czy zniechęcenia, można się pogrążyć w OK-. Podobnie sukces może nas przenieść czasowo do euforycznego OK+. Jeśli

w wyniku niepowodzeń spadliśmy do OK-, w przedostaniu się na wyższy poziom pomaga umiejętność tworzenia więzi.

Tworząc więzi, redukujemy napięcia wewnątrz grupy i obniżamy poziom indywidualnego stresu. Doskonale robią to normalnie myślący, uciekając się do „przygodnej rozmowy", jak się ją nazywa w analizie transakcyjnej. Chodzi o niezobowiązującą wymianę poglądów na tematy neutralne, takie jak piłka nożna, zakupy, pogoda… Takie niewinne pogawędki dają ich uczestnikom poczucie bezpieczeństwa. Normalnie myślący świadomie unikają tematów drażliwych czy kontrowersyjnych, a kiedy ty próbujesz taki poruszyć, natychmiast się obrażają. Na spotkaniach towarzyskich czujesz się wyobcowany, bo więzi między normalnie myślącymi wydają ci się nader powierzchowne. A jednak spróbuj docenić wysiłki, jakie czynią, by się nawzajem tolerować. Prowadzenie rozmów na błahe tematy jest rozsądne, ponieważ pozwala uniknąć konfliktów związanych z rangą. Powinieneś zdać sobie sprawę, że właśnie dzięki przygodnym pogawędkom tworzą się więzi międzyludzkie.

Nadwydajne dziecko z niepokojem wyczuwa rozdźwięk i obawia się odrzucenia przez innych. Dlatego często podejmuje starania o akceptację, nieświadome, że nie są one takie, jakie podejmować by należało. Już w tym okresie dało o sobie znać twoje dążenie do tworzenia więzi za wszelką cenę. Masz niedostateczne poczucie rangi, z równoczesnym przerostem poczucia więzi. To stwarza problemy na kilku poziomach. Musisz się nauczyć uwzględniać kontekst. Czego ktoś inny oczekuje od ciebie? Eksponowania rangi czy więzi? A jeśli tej drugiej, to jak głębokiej? Nie musimy nawiązywać bliskich związków z ludźmi, którzy sobie tego nie życzą. Sposób, w jaki wywnętrzasz się przed innymi, wprawił w zakłopotanie wiele osób. Poza tym nie próbuj budować równoprawnych związków z kimś o współrzędnych OK-/OK-. Jeśli nie masz mocno

ugruntowanego poczucia własnej wartości i świadomości swojej rangi, taki człowiek pociągnie cię na dno. Pogrążysz się razem z nim, zamiast wydobyć go na powierzchnię.

W warunkach współzawodnictwa twoja chęć stworzenia więzi będzie poczytywana przez tych, którzy wyczuwają twoją niską samoocenę, za przejaw słabości czy uległości albo przeciwnie, za oznakę arogancji i bezczelności, podczas gdy tobie po prostu zależy na skutecznej współpracy. Jedna z moich klientek, Élisabeth, chciała uprzejmie traktować i obdarowywać uśmiechem wszystkich, również ludzi nieuprzejmych. Gdy zapytałam, po co się uśmiechać do opryskliwego sprzedawcy, odpowiedziała z przekonaniem, że ten nieszczęśnik zachowuje się niemiło z powodu kłopotów, jakie przeżywa, a jej uśmiech da mu radość na cały dzień. Paul przybiera inną postawę. Opowiada mi o tym. Idzie do punktu ksero na parterze budynku, w którym mieszka, i pyta, ile będzie kosztowało wydrukowanie ulotek w formacie A5. Niesympatyczny kierownik odpowiada agresywnie: „Skoro nie wiem, ilu ich pan sobie życzy, nie mogę podać ceny!”. Dotknięty tą impertynencją do żywego, Paul odparowuje: „Jeśli pan nie poda ceny, nie mogę powiedzieć, ilu ich sobie życzę!”. Swoją historyjkę podsumowuje rozbawiony: „Ciekawe: teraz ten facet z kserokopiarni jest przemiły. Odnosi się do mnie jak do stałego klienta”. Prawdopodobnie ten człowiek funkcjonuje pod znakiem rangi: albo deptać, albo się płaszczyć. Z tego wniosek, że Paul zachował się rozsądniej niż Élisabeth, której uśmiech mógłby ją narazić na sponiewieranie.

Ryzyko niesie także rozmowa jak równy z równym (a nawet jeszcze bardziej czuła) z kimś, kto się uważa za więcej wartego niż ty. Osłabisz jego poczucie bezpieczeństwa, a on zrobi wszystko, żeby cię sprowadzić do parteru. I tak w środowisku medycznym, a zwłaszcza szpitalnym, lekarze oczekują od pacjentów uległości. W trakcie badań w szpitalu kilka moich

klientek było natarczywie podrywanych przez lekarzy. Zaniepokojone swoim stanem zdrowia na pewno nie były we frywolnym nastroju i zastanawiały się, co mogło nasunąć lekarzom przypuszczenie, że mają ochotę poflirtować. Otóż prawdopodobnie w umyśle każdego z tych mężczyzn posiadany przezeń status szympansa alfa w stadzie dawał mu pierwszeństwo w dostępie do samic. Możemy się jednak zastanowić, czy inna niż uniżona postawa tych pacjentek nie zostałaby odebrana jako wyzywająca. Jeśli natomiast, chcąc udobruchać VIP-a, obdarowywały go takim uśmiechem, jakim szafowała Élisabeth, to nieświadomie wysyłały mu uwodzicielski sygnał. Może cię to dziwi, ale ten mechanizm jest zrozumiały. Kiedy kobieta uśmiecha się do mężczyzny, on często wyobraża sobie, że się jej podoba. Trzeba będzie przestrzec Élisabeth! A w związku z *empowerment*, o którym już mówiłam, spróbuj dla draki wejść do gabinetu jakiegoś specjalisty z egzemplarzem zaleceń WHO w ręku. Niewykluczone, że pokaże ci drzwi! Rzadko trafia się lekarz o umyśle na tyle otwartym, by zechciał przejrzeć z tobą ten dokument. Ale i w tym środowisku ludzka mentalność ewoluuje. Szczególnie młodzi adepci zawodu wydają się podatni na zmiany (dołączając do owych trzynastu procent w stadium szóstym).

Podobnie jest w sytuacjach, gdy człowiek znajdzie się twarzą w twarz z przedstawicielem prawa (na przykład sędzią, oficerem śledczym policji). Nic dziwnego, że przybiera wtedy uniżoną postawę. Mogłam jednak nieraz stwierdzić, że dla takich jak ty to nie jest takie oczywiste. Niektórzy mówią oburzeni: „To jest człowiek jak każdy inny!”. Bez dwóch zdań, ale przecież reprezentuje swoją funkcję. Jeżeli to zlekceważysz, ściągniesz na siebie kłopoty . Wielu spośród moich klientów (obojga płci) zdało sobie z tego sprawę poniewczasie, na przykład podczas postępowania rozwodowego, zwłaszcza jeśli partnerzy byli ze sobą skłóceni.

Kiedy zanosi się na rywalizację, wielu nadwydajnych woli się wycofać. Skoro chodzi o liczenie punktów, wypisują się z gry. Negowanie rangi i ucieczka przed nią powoduje konflikty i nadużycia. Ten, kto walczy, może przegrać. Ten, kto nie walczy, już przegrał. Ludzi odmawiających uczestniczenia w grze sił osobnicy superdominujący uważają za uległych. „To dopiero gratka! Takich mięczaków można tłamsić i oskubywać, ile wlezie! I tak nam nie podskoczą!”. To byłby niesamowity fart, gdyby w twoim otoczeniu nie znalazł się choć jeden manipulator-wykorzystywacz. A więc często będziesz padać ofiarą takich nadużyć. Jak to komentujesz? Ach, tak: „To nic poważnego!”.

Ponadto, kiedy odmawiasz udziału we współzawodnictwie, sprawy dotyczące rangi będą do ciebie wracać jak bumerang. Jeśli myślisz, że stoisz ponad kłębiącym się tłumem, ta wyniosłość zemści się na tobie w najmniej spodziewanym momencie. Na przykład: z reguły bardzo nisko oceniasz swoją wartość zawodową i nie chcesz jej nawet oszacować. Tak więc ilekroć natykasz się na jakiegoś kolegę po fachu na twoim albo i niższym poziomie kwalifikacji, wydaje ci się taką znakomitością, że twoja pewność siebie spada do poziomu „zera absolutnego”. Aby ją po takim doświadczeniu odzyskać, potrzebujesz trochę czasu. Krótko mówiąc: dopóki nie zaczniesz przeglądać się w lustrze, gdy tylko zetkniesz się z łabędziem, we własnym mniemaniu będziesz brzydkim kaczątkiem. Nie szczędź czasu i porównuj się obiektywnie z innymi, oceniając swoje kompetencje. Naprawdę trzeba to robić. Naucz się lokalizować siebie i znajdować swoje miejsce. Zapewni ci ono wygodę i bezpieczeństwo. Dzięki temu wzrośnie twoja pewność siebie. Ach, zapomniałabym

o najważniejszym: powinieneś wytworzyć ze swoim wewnętrznym krytykiem więź, nie zwracając uwagi na rangę.

Zrozumieć normalnie myślących i dostosować się do nich

> Mało jest ludzi myślących za dużo, a za dużo – myślących za mało.
>
> **Françoise Sagan**

Jak już wspomniałam na początku tej książki, bardzo mnie rozczarowała reakcja normalnie myślących na *Jak mniej myśleć*. Wyobrażałam sobie, że ucieszy ich ten klucz do rozszyfrowania nadwydajnych. Od tamtego czasu coraz lepiej poznawałam funkcjonowanie i system wartości ludzi normalnie myślących. Priorytetem nie jest dla nich, i jeszcze długo nie będzie, zrozumienie was. Nie, żeby tego nie chcieli; oni po prostu nie są do tego zdolni. Marie mówi mi: „Mam wrażenie, że to, kim jesteśmy, przerasta normalnie myślących. Weźmy takie stereogramy – magiczne obrazy. Na pierwszy rzut oka – nagromadzenie kropek. Potem, gdy obejmujemy wzrokiem całość, dostrzegamy wypukły obrazek. Ja myślę, że normalsi nie są w stanie go zobaczyć. Oni widzą tylko kropki i nie wierzą nam, gdy mówimy, że pośród nich jest wypukły obrazek". Istotnie, myśl linearna nie jest strukturalnie zdolna do ogarnięcia myśli kompleksowej. A więc nie jest to przejaw złej woli normalnie myślących.

Ostatnio wpadł mi w ręce artykuł zamieszczony w tygodniku „Le Point" z 28 września 2014 roku i zatytułowany *Pourquoi lisons-nous des livres de développement personnel?* (Dlaczego czytamy książki o rozwoju osobistym?). Okazał się bardzo pouczający. Ton nadają już pierwsze zdania: „Nicolas Marquis, doktor socjologii na brukselskim Uniwersytecie im. Świętego Ludwika, spenetrował świat rozwoju osobistego, a z tego

doświadczenia wysnuł następujący wniosek: zawarte w poradnikach wskazówki, z reguły przeraźliwie banalne, dają czytelnikom asumpt do wprowadzania zasadniczych zmian w ich życiu. Cóż to za społeczeństwo, w którym jednostki skonfrontowane z jakimś życiowym problemem nie lamentują, nie załamują rąk, ale sięgają po książki, zachęcające ich do «pracy nad sobą»?". Nicolas Marquis [1] przeprowadził liczne rozmowy i przeanalizował korespondencję czytelników Borisa Cyrulnika, Thomasa d'Ansembourga i Thierry'ego Janssena. Dostrzega niewytłumaczalny paradoks, zestawiając sztampowość tekstów z entuzjazmem ich adresatów, z których niejeden twierdzi, że ta czy inna książka „zmieniła jego życie". Najwidoczniej takie reakcje wprawiły badacza w zakłopotanie. Z jego punktu widzenia da się ono wytłumaczyć: skąd taka fascynacja obrazkami, na których można zobaczyć tylko kropki?

Moim zdaniem nie tylko musisz się wyzbyć nadziei, że normalnie myślący kiedykolwiek cię zrozumieją, ale nadal radzę ci bardzo uważać, co im mówisz. Dla kogoś, kto widzi jedynie kropki, jesteś paranoikiem lub psychotykiem, skoro dostrzegasz wypukłe obrazki. Dla Marie doświadczenie zakończyło się tragicznie. Psychiatra powołany przez jej pracodawcę przeszedł do porządku dziennego zarówno nad jej nadwydajnością, jak i nad mobbingiem, jakiemu była poddawana. Zdiagnozował u niej paranoję i przekonał jej męża, że ma żonę wariatkę. Pozbawiona nawet wsparcia najbliższych, Marie popełniła samobójstwo, potwierdzając w ten sposób orzeczenie o swojej labilności emocjonalnej. C.b.d.u.

Normalnie myślący uważają, że trzeba przyjmować świat takim, jaki jest, i że to jednostka musi się dostosować do społeczeństwa, nie odwrotnie. I tak, według nauczycieli tego pokroju, brać pod uwagę odmienność ucznia to wyświadczać mu niedźwiedzią przysługę. Skoro w przyszłości

społeczeństwo nie będzie go głaskało po główce, powinien jak najwcześniej dostosować się do rzeczywistości. Ta argumentacja wydaje się dość przekonująca. Normalnie myślący, których umysł dzieli i szufladkuje wszystkie zjawiska, najwidoczniej nie potrafią w swoim rozumowaniu uwzględniać odmienności. Oni ją negują, odrzucają bądź stygmatyzują, pakując do pudełka z naklejką „zauważalna mniejszość". Kiedy wygłaszają jakąś teorię, każdy podważający ją fakt nazywają epifenomenem. Wszelkie sprawy, nawet merytoryczne, mogące zakłócić porządek ich świata, mają charakter „polemiczny", jednak zamiast stać się przedmiotem dyskusji, są klasyfikowane jako moda, wierzenia, mglista koncepcja czy też sekciarstwo! Na przykład we Francji medycynę naturalną, skądinąd uznawaną w wielu krajach, opatruje się właśnie etykietką „sekciarska". Podobnie zachowało się normalnie myślące otoczenie Amélie, gdy próbowała mówić o swojej nadwydajności: „Takie książki są jak horoskopy. Ich treść jest tak sformułowana, żebyś mogła się z nią identyfikować i od razu poczuć zrozumiana. Jesteś pewna, że nie stoi za tym jakaś sekta?".

Przez tę blokadę umysłową nieraz aż się chce wyć. Bardzo przejęłam się losem Marie. Sądzę, że wielu niezrozumianych i doprowadzonych do ostateczności nadwydajnych odbiera sobie życie. Niektórzy z was nawet mi napisali, że książka *Jak mniej myśleć* powstrzymała ich od samobójstwa. To mogłoby olśnić Nicolasa Marquis! W książce *Louis, pas à pas* Francis Perrin wspomina nauczycielkę, która nie przyjęła do wiadomości autyzmu Louisa, uzasadniając to słowami: „Nie jestem podglądaczką". To oburzające, ale nie zmienicie normalnie myślących, bo nie potrafią się zmienić. Dlatego, aby poprawić swoje stosunki z nimi, trzeba im przyznać prawo pozostawania sobą i przyjmować ich z dobrodziejstwem inwentarza.

Odkąd napisałam *Jak mniej myśleć*, przyjęłam w swoim gabinecie kilka par „mieszanych". Podczas ich wizyt odkryłam, jak źle osoba nadwydajna

może traktować swojego normalnie myślącego partnera (partnerkę), a także jakie cierpienia może przeżywać człowiek normalnie myślący pozostający w związku z osobą nadwydajną. Nieustannie zamęczacie partnera, dokuczacie mu, oczerniacie go i ciągle czegoś od niego wymagacie. On powinien (ona powinna) wiedzieć, zrozumieć, odgadnąć, wydorośleć, zainteresować się, nauczyć, zmobilizować… On (ona) nie okazuje dość uczucia, uwagi, miłości… Wasze oczekiwania są dla nich nierealistyczne, niezrozumiałe i wyczerpujące. Tobie ani żadnemu z was nie wystarczy spokojna, stabilna miłość normalnie myślącego do znakomitej osoby, jaką jesteś, ani też umiarkowany podziw, jaki dla ciebie żywi. Dopiero teraz, gdy zrozumiałam mechanizmy, które działają w takich relacjach, podziwiam cierpliwość i wyrozumiałość tych normalnie myślących partnerów (partnerek)!

Także w wielu innych sytuacjach możecie naprawdę maltretować normalnie myślących. Pierre przyznawał się do strofowania kasjerek i bagażowych. Również w miejscu pracy chętnie poniżacie swoich normalnie myślących kolegów. Jak już widzieliśmy, także gdy wiosłujecie zbyt szybko i mocno, i za każdym razem, gdy za wszelką cenę chcecie im pokazać, że są miernotami. W relacjach z nimi bez przerwy naruszacie podstawową zasadę stosunków międzyludzkich: **nikogo nie wolno nam doprowadzić do utraty twarzy**.

Spróbuję to wyjaśnić w ten sposób: jeśli któregoś dnia zostaniesz przyłapany z palcami w słoiku pełnym konfitur, przyznasz się do winy. Z podniesionym czołem stwierdzisz: „Tak, postąpiłem źle, zasługuję na karę, naprawię swój błąd”. Jeśli taki sam czyn popełni normalnie myślący, nie przyzna się. Będzie próbował „zachować twarz”. Uda zdziwienie i wymyśli wymówkę niewartą funta kłaków, w rodzaju: „Ach, był tam jakiś słoik z konfiturami? Nie zauważyłem go. To dlatego mam lepkie palce!”.

Wśród normalnie myślących sprawa na tym się zakończy. Po prostu człowiek zaliczył wpadkę. Nikt nie ma złudzeń, ale pozwolimy mu zachować twarz, bo zakładamy, że drugi raz tego nie zrobi. Sam wstyd wystarczy. Zupełnie inaczej jest z nadwydajnym, który nawet sobie nie wyobraża, że można się wyprzeć własnych błędów, i będzie tak długo przypierał do muru normalnie myślącego nieboraka, aż ten przyzna się do winy. W takich przypadkach potrafisz być bezwzględny! Przecież nie mógł nie zauważyć, że ma palce zanurzone w słoiku, bo najpierw musiał odkręcić pokrywkę! Philippe'owi, mającemu poważne trudności w stosunkach z kolegą, wyjaśniam ten mechanizm, konkludując: „Pańska postawa jest poniżająca. To tak, jak gdyby pan ściągał mu spodnie, w dodatku w miejscu publicznym!". Philippe patrzy na mnie zdumiony i mówi: „Dokładnie to samo usłyszałem wczoraj od kolegi!". A więc, by nie narazić się na nienawiść, miej trochę litości i pozwól nieszczęsnym normalnie myślącym, by ratowali twarz po swojemu. Wreszcie, chcąc utrzymywać z nimi dobre stosunki, unikaj rozmów na osobiste, drażliwe, intymne i zawiłe tematy, nie próbuj też obalać ich przekonań. To naprawdę niczemu nie służy. Wyrządziłbyś im krzywdę, a oni nie pozostaliby dłużni.

Amélie pisała: *Ale skoro napomykam o wywyższaniu się, ta wada przejawia się wykluczaniem z mojego życia osób nieinteligentnych. Otaczam się wyłącznie ludźmi o żywym umyśle (niezależnie od poziomu wykształcenia). Podtrzymywanie przyjaźni z pozostałymi to, moim zdaniem, trwonienie czasu, bo oni nigdy nie zrozumieją tego, co chciałabym im przekazać (proszę mi uwierzyć: próbowałam!). (…) Wygląda na to, że brak im umiejętności analitycznych, a wskutek deficytu wrażliwości nie są zdolni do głębszej refleksji nad światem*.

W czasach, gdy pisałam *Jak mniej myśleć*, przyznałabym jej stuprocentową rację. Dziś uważam, że ma ją tylko częściowo. Dobrze jest

być z kimś dla samej przyjemności przebywania razem. Pogaduszki dla zabicia czasu na każdego podziałają uspokajająco i odprężająco.

Już nigdy nie paść ofiarą manipulatorów

Jak to pokazała w swojej anegdocie Liane Holliday, jesteś idealną ofiarą manipulatorów. Zachowania dewiacyjne zawsze cię zaskakują. Wskutek zaburzeń funkcji wykonawczych mózgu łatwo dajesz się zaskoczyć, nie radzisz sobie w sytuacjach nietypowych i nie potrafisz opanować stresu, który wywołują. Ogromnym utrudnieniem jest też to, że zostałeś zaprogramowany na tworzenie więzi za wszelką cenę, nawet z osobami, które wciąż chcą dominować nad innymi. A że łączy się z tym twoja mania dopatrywania się zbyt głębokiego sensu w wypowiadanych słowach, od razu dajesz się nabrać jak dziecko i w pełni akceptujesz mętne, wyzute z treści gadki tych ludzi. Ale tak było, zanim zacząłeś czytać tę książkę, prawda? Już niedługo zrobisz wszystko, co trzeba, by manipulatorzy nie przejmowali kontroli nad twoim umysłem.

Zacznijmy od tego, że powinieneś się nauczyć rozpoznawać zachowania podstępne, by móc je przewidzieć i zawczasu przeciwdziałać manipulacjom. Najpierw jednak musimy założyć, że pewne osoby, nawet te, które przekonują cię o swojej sympatii, cechuje zła wola i wyrachowanie. A że manipulatorzy rozumują tylko w kategoriach nieustannej próby sił, chcąc się uwolnić od ich towarzystwa, nie unikniesz brutalnej konfrontacji, chyba że uciekniesz bardzo daleko! Musisz rozwinąć w sobie zdolność do autoafirmacji i nie bać się ostrej wymiany zdań. Manipulator zmusza cię, byś stawiał czoło okropnościom świata.

Muszę przyznać, że tematem manipulatorów jestem już zmęczona. Między moimi a twoimi doświadczeniami pogłębia się przepaść. Ty masz do czynienia z jednym manipulatorem lub z dwoma naraz, rzecz jasna pod

warunkiem, że ich rozpoznałeś. Ponieważ jednak jesteś w interakcji, nie wyrobiłeś sobie dystansu wobec ich poczynań. Ja od dwudziestu lat obcuję jednocześnie przynajmniej z pięćdziesięciorgiem, i to niepoślednich, za pośrednictwem ich ofiar! Na szczęście nie są to moi osobiści manipulatorzy. Zajmuję się nimi tylko w godzinach pracy, a i tak przysparzają mi stresu i cierpienia, wierz mi! Po upływie tylu lat spędzonych u boku ofiar nie mam najmniejszych wątpliwości co do cynizmu, głupoty i okrucieństwa manipulatorów (i oczywiście manipulatorek!). Nie mam już ani cierpliwości, ani współczucia dla tych niedobrych ludzi, których nie ma co żałować. Są świadomi zła, które wyrządzają, nawet jeśli ty nie chcesz w to uwierzyć. Sami mi o tym nieraz mówili, często z dumą, jakże zadowoleni ze swoich niecnych postępków! Nie mogę znieść krzywd wyrządzanych przez tych niegodziwców tobie i ludziom takim jak ty za biernym przyzwoleniem normalnie myślących, którzy nie rozumieją, o co w tym wszystkim chodzi.

Ale do licha! Spróbujcie i wy coś zrobić! Otwórzcie oczy. Chwilami wasz bezkrytyczny stosunek do innych wpędza mnie w rozpacz, jak było w przypadku Amélie, której zdaniem zbyt surowo traktuję biednych manipulatorów. Gdy prosicie o poradę, w jaki sposób wyzwolić się spod władzy takiej osoby, niekiedy wasza postawa jest równie naiwna. Podobnie jak Amélie patrzycie na mnie krzywo, gdy usiłuję was zachęcić, żebyście wreszcie przejrzeli na oczy. Właśnie przez ten aspekt nadwydajności najczęściej miałabym ochotę dać za wygraną. Trudno was chronić przed wami samymi i przed waszą naiwnością. W tym przypadku całkowicie się z wami zgadzam: wcale nie jesteście inteligentni. Gdyby chodziło tylko o was, pomyślałabym: „Na dobrą sprawę, skoro wolicie nadal uważać wilki za jagnięta, możecie też myśleć, że ja postępuję niewłaściwie, nazywając wilki wilkami, a ponadto, że mam z nimi osobiste porachunki…”. Ale

wasze zaprzeczanie jest na rękę dręczycielom, a to tylko pogarsza los wszystkich innych ofiar. Że nie mogą tego rozgryźć normalnie myślący, to jedna sprawa, już sama w sobie dramatyczna. Druga natomiast jest taka, że wy, mimo że możecie to pojąć dzięki odpowiedniej strukturze mózgu, chowacie głowy w piasek, stając się wspólnikami manipulatorów – tego wybaczyć wam nie mogę.

Z pewnością zauważyliście, że potrafię być niezbyt miła, gdy podczas sesji nie przyjmujecie do wiadomości rzeczy oczywistych. Przykro mi z tego powodu. Przyznaję, że nie jestem tak cierpliwa jak dawniej. Zatem jeśli chcecie się dowiedzieć więcej o dominacji psychicznej, radzę przeczytać trzy książk [2], które napisałam na ten temat, bo ja już nie dodam ani jednej linijki, żeby was przekonać.

Kilka zasad komunikacji interpersonalnej

Gdy tylko pozbędziesz się manipulatorów, a także złudzeń na temat funkcjonowania normalnie myślących, poczujesz się swobodniej przy nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji z innymi. Gorąco polecam ci, byś zapisał się na szkolenie (może nawet na kilka różnych) z komunikacji interpersonalnej. Dowiesz się tam, jak słuchać, mówić „nie”, zarządzać konfliktem… Ja najchętniej odwołuję się do programowania neurolingwistycznego (NLP), choć istnieje wiele innych metod. Rozwijającą się i pasjonującą dziedziną jest komunikacja interpersonalna. Niektórych nurtuje obawa, że ucząc się jej, stracą spontaniczność, czyli oduczą się mówić i działać bez zastanowienia. Jeśli nawet stracisz na spontaniczności, zyskasz na autentyczności, spokoju i mądrości. Odtąd świadome nawiązywanie kontaktów zapewni ci większą bezstronność i przenikliwość, a także bariery ochronne, których zbyt często ci brakuje. Im lepiej wiemy, co chcemy zainwestować w dany związek, tym mniej

pozostawiamy miejsca podświadomości, by decydowała o zaspokajaniu naszych potrzeb i utwierdzała nas w naszych przekonaniach.

Stosowanie kilku poniższych zasad ułatwi ci życie.

- „Komunikować się bez określonego celu to jakby podróżować w nieznane”, Genie Laborde [3]. Porozumiewanie się jest tym łatwiejsze, im wyraźniej określimy cel. Bez tego ostatniego nie możemy się skarżyć na bezowocność naszych działań. Nie żałuj czasu na przygotowywanie się do spotkań, nawet towarzyskich, zwłaszcza gdy chcesz poruszyć jakieś ważne kwestie. Przed każdą rozmową zastanów się, co powinno z niej dla ciebie wyniknąć.
- Komunikacja polega na spotkaniu z kimś, kto ma swój model świata. Naucz się czerpać z energii tego człowieka, zamiast mu narzucać swoją. Nadwydajni postrzegają swoich rozmówców według własnych kryteriów; tymczasem ty musisz zmienić to nastawienie, by nie okazać się zbyt poufałym, braterskim czy serdecznym. Właśnie taki rozdźwięk budzi niechęć twoich rozmówców. Odnoś się do nich szczerze, ale nie zanadto!
- „Gadułami są ci, którzy rozmawiają z wami o innych. Nudziarze to ci, którzy opowiadają o sobie. Ale ci, którzy mówią wam o was samych – to czarujący gawędziarze…”, Marcel Pagnol. Mniej mów, więcej słuchaj. Daj każdemu z rozmówców sposobność, by okazał się czarujący i godny zainteresowania, a wtedy takim się stanie.
- Im lepiej słuchałeś, tym trafniejsza będzie twoja odpowiedź. Reaguj na pytanie, nie będąc skoncentrowanym na sobie, lecz starając się zrozumieć, w jakim zakresie dotyczy ono drugiej osoby. Na przykład gdy podczas rozmowy rekrutacyjnej padnie pytanie: „Ma pan(i) dzieci?”, odpowiedz: „Tak, dorosłe, więc będę dyspozycyjny(-a)” albo: „Owszem, troje. Nauczyłem(-am) się przy nich ustalać priorytety i rozwiązywać spory”. Udzielaj odpowiedzi krótkich, a niektóre pytania lepiej zignoruj.
- Formułuj jednoznacznie prośby i żądania. Niewielu ludzi jest do tego zdolnych; większość z nich kluczy, posługując się aluzjami i niedopowiedzeniami. Wyczuwasz pod powierzchnią coś, co zbija cię z tropu, i nie wiesz, jak wyjaśnić swój psychiczny dyskomfort. Każda skarga wyraża jakieś niewypowiedziane życzenie. Podobnie zdecydowana większość kierowanych do ciebie zarzutów dotyczy tego, że nie domyśliłeś się niesformułowanej prośby, na przykład: „Nigdy nie dajesz mi kwiatów!”. Wypowiadaj swoje życzenia jasno; w ten sposób pomożesz rozmówcy ubrać je w słowa i zaoszczędzisz mu gubienia się w domysłach. „Czego chcesz? Czego ode mnie oczekujesz? Co mogę dla ciebie zrobić?”. Nie zawsze da się zastosować tę metodę. Żaden hierarchiczny zwierzchnik nie powie: „Napisz laurkowe sprawozdanie o tej niekompetentnej i niebezpiecznej X, którą popiera szefostwo, żebym mógł ją powołać na stanowisko, nie ponosząc za to odpowiedzialności”.

- Wszelkie niedomówienia wyjaśniaj w ciągu najbliższych sześciu godzin bezpośrednio z zainteresowaną osobą, nie oskarżając jej (żadnych „bo ty…”) i mówiąc wyłącznie o swoich odczuciach. Dlaczego? Taki okres pozwala ci uniknąć reagowania na gorąco, a wzajemne urazy nie zdążą się utrwalić. W ciągu tych sześciu godzin nieporozumienia jeszcze nie przekształcają się w problemy. Próbując je rozwiązać, nie szukaj pośredników, którzy mogą tylko dolewać oliwy do ognia. Mów o sobie, nie o tym drugim.
- Stosuj wymianę równoważną: nie dawaj więcej, niż otrzymujesz.

A najlepszą poradę (właściwie moją ulubioną) zachowałam na zakończenie rozdziału:

- „Przepraszać można tylko raz” [4]. Przestań się godzić na maltretowanie psychiczne. Ta reguła obowiązuje obie strony. Już przeprosiłeś? Więc druga osoba nie musi przy każdej sposobności nawiązywać do tamtej sprawy. Z miejsca odgryź się: „Przecież przeprosiłem. O co ci jeszcze chodzi?”. I odwrotnie, ty też kiedyś przyjąłeś przeprosiny tej osoby. Musi ona wiedzieć, że nie wybaczysz jej po raz drugi, więc byłoby dla niej lepiej, gdyby do tematu nie wracała. Do tej pory zbyt często pozwalałeś się rozczarowywać ludziom, którzy cię nie szanują. Może znasz powiedzenie: „Jeśli przyjaciel zdradzi cię raz, to jego wina. Jeśli dwa razy – to twoja”. Mnie bardziej podoba się inne, barwniejsze: „Dać drugą szansę komuś, kto cię zdradził, to dać drugi pocisk komuś, kto strzelając do ciebie, spudłował”.

Wzmacniając swoją spójność wewnętrzną, zwiększając swoje poczucie własnej wartości, przyjmując ludzką rzeczywistość taką, jaka jest, wreszcie przestrzegając powyższych zasad komunikacji interpersonalnej, zdecydowanie uprościsz swoje relacje z innymi. Pozostaje twoja rodzina duchowa: ludzie funkcjonujący jak ty i nadający na tych samych falach. Z nimi wszystko jest o wiele łatwiejsze…

1. *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, PUF, Paris 2014. [wróć]
2. *Échapper aux manipulateurs: Les solutions existent!*, Paris 2007, *Victime, bourreau ou sauveur: comment sortir du piège?*, Paris 2011, *Pourquoi trop penser rend manipulable: Protéger votre mental de l'emprise*, Paris 2017 (ukaże się w Polsce nakładem Wydawnictwa Feeria w 2020 roku) (przyp. red.). [wróć]
3. Patrz bibliografia. [wróć]
4. Vadim Zeland, *Transerfing rzeczywistości*, patrz bibliografia. [wróć]

Rozdział 10

Twoje życie miłosne

> Przyprowadź do mnie faceta. Powiedz mi, jak tyra i jak pieprzy, a powiem ci, jak się miewa.
>
> **Franck Farrelly** [1]

Jak sugestywnie mówił Franck Farrelly podczas szkoleń terapii prowokatywnej, rozwój istoty ludzkiej opiera się na dwóch fundamentach: miłości i pracy. Jeśli w tych dwóch dziedzinach wszystko dobrze się układa, dana osoba jest w pełni szczęśliwa, zrównoważona i promienna. Jeśli w którejś z nich coś szwankuje, życie człowieka będzie niezrównoważone, a więc rozchwiane. Temu, dla kogo żadna z tych sfer nie stanowi źródła radości i gratyfikacji, grozi niebezpieczeństwo. Dlatego teraz zajmiemy się tymi dwoma aspektami twojego życia i postaramy się, aby w tych dwóch dziedzinach wszystko u ciebie działało sprawnie. Tu też chodzi o to, by realistycznie ocenić, czego chcemy, kim jesteśmy, co sobą reprezentujemy, jakiej przyszłości dla siebie pragniemy i jak powinny wyglądać nasze relacje z innymi ludźmi.

W *Turning Pro* [2] Steven Pressfield twierdzi, że ogólnie biorąc, w życiu, a nie tylko w sferze zawodowej, zachowujemy się albo jak amatorzy, albo jak profesjonaliści. Kiedy postępujemy jak amatorzy, szukamy ucieczki

przed irytującą rzeczywistością w rozrywkach (telewizja, zakupy, internet…) lub w nałogach (papierosy, alkohol, słodycze…), które nas rozpraszają i sprawiają, że trwonimy czas w niekończącej się teraźniejszości. Wówczas żyjemy obok prawdziwego życia, we mgle umysłowej utkanej z lęku i chaosu intelektualnego. Chociaż pozornie wszystko gra, w istocie jesteśmy zaklinowani w czymś, co Steven Pressfield nazywa *shadow life* – życiem w cieniu, czyli fantomowym, które nie jest naszym prawdziwym życiem i które pogrąża nas w smutku. Z pewnością prowadząc życie fantomowe, masz wrażenie, że jesteś oszustem, i dręczy cię dojmujące uczucie wiecznego niezadowolenia. Amatorstwo może równie dobrze przejawiać się w planowaniu kariery zawodowej, jak i w podejściu do sfery uczuciowej. Otóż, aby doskonale zharmonizować te dwa fundamenty życia, przestudiujmy je razem i dokonajmy poprawek niezbędnych do twojego pełnego rozwoju. Zachęcam cię, abyś w tych dwóch dziedzinach stał się pro.

Zaprogramowani na porażkę i amatorszczyznę

W korespondencji zadawaliście mi wiele pytań o związek, jaki można zbudować, będąc nadwydajnym, i warunki, jakie trzeba spełnić, aby był on udany. Obszerny temat; bardzo trudno odpowiedzieć na takie pytania! Przyjrzyjmy się wspólnie wszystkiemu, co należałoby zreorganizować. Jeśli doznajesz kolejnych zawodów miłosnych, to znak, że w tej sferze postępujesz jak amator. Dryfujesz jak łódź bez steru po oceanie emocji. Co gorsza, sądzisz, że miłość musi być spontanicznie wybuchającym pożarem, a nie ogniem równo płonącym w kominku, który sam rozpaliłeś. Kiedy ci proponuję, abyś z całą odpowiedzialnością ustalił, w jaki sposób chcesz przeżywać miłość, twierdzisz, że prawdziwe uczucie wymaga, abyś rozbił się na skałach, a nie trzymał ster w ręku. Tak jakby amatorstwo w relacjach

uczuciowych było jedyną gwarancją autentyczności. Jednakże podstawowym warunkiem, jaki trzeba spełnić, by stworzyć zrównoważony i satysfakcjonujący związek, jest uświadomienie sobie, czego się pragnie, i zachowanie swojej odrębności w relacji.

Po raz kolejny twój brak szacunku dla siebie wypaczy i sprowadzi na manowce także związek miłosny, w którym wymiana uczuć będzie oparta na nierówności:

- Twoje poczucie wdzięczności jest nadmierne. Każda osoba okazująca ci choć trochę zainteresowania i przyjaźni zaskarbia sobie twoją ogromną, dozgonną wdzięczność. To znaczy, że otrzymuje od ciebie czek in blanco, a ponadto bezterminowy kredyt zaufania. Wróć do bardziej umiarkowanej wdzięczności i bardziej zrównoważonych stosunków. Owszem, ta osoba zatelefonowała do kogoś, odmieniając w ten sposób twoje życie, ale dla niej to był drobiazg… Mając zbyt niską samoocenę i rozpływając się we wdzięczności z byle powodu, jesteś w nieustannym niebezpieczeństwie. Istnieje obawa, że się spontanicznie zakochasz, zarówno w ludziach, którzy po prostu byli dla ciebie uprzejmi i dobrze do ciebie nastawieni, ale nie wymagali aż tyle, jak i w osobach skłonnych do manipulowania, które potrafią dostrzec i wykorzystać tę ułomność.
- Niektórzy ludzie nie są dla ciebie dość dobrzy. Przez brak poczucia własnej wartości, wybierając partnera, wciąż obniżasz swoje wymagania. W ten sposób wybierasz sobie partnerów, z którymi od samego początku nie znajdujesz wspólnego języka, ponieważ wpędzasz ich w kompleksy, a oni są tego świadomi. Kiedy zwracam ci uwagę, że obniżasz swoje wymagania, twierdzisz, że „nie chcesz oceniać ludzi”. Ale to nieprawda, bo w gruncie rzeczy stronisz od tych, których uznajesz za zbyt dobrych dla ciebie. Potencjalni partnerzy, którzy byliby na twoim poziomie, olśniewają cię, onieśmielają i paraliżują. Nigdy nie śmiałbyś sobie wyobrazić, że ktoś mógłby cię uznać za osobę interesującą i miłą. Ponadto ich niezależność zbija cię z tropu. Jak zachowywać się wobec kogoś, kto wcale nie potrzebuje pomocy? Ponieważ umiesz rozpoznać ludzi za dobrych dla ciebie, potrafisz również rozpoznać tych, którzy nie są dość dobrzy. Jeśli wzmocnisz poczucie własnej wartości, wszystko powinno się ułożyć. Tymczasem zacznij się bliżej przyglądać ludziom „za dobrym dla ciebie” i wyobraź sobie, jakimi partnerami mogliby być dla współmałżonka dobrze czującego się we własnej skórze. Krótko mówiąc, zostaw w spokoju brzydkie kaczątka i zastawiaj sidła raczej na łabędzie.
- Być zakochanym czy psychoterapeutą dla ukochanego (ukochanej)? Chcąc usprawiedliwić miłość, jaką ktoś mógłby cię obdarzyć, wybierasz partnerów, którzy muszą zostać „naprawieni”. I dlatego będą cię potrzebować, będą okazywać

wdzięczność, więc nie będą mogli cię opuścić ani odrzucić. A ty będziesz mógł dawać, dawać, dawać i uważać za normalne, że nie dostajesz nic w zamian. Co więcej, ich problemy lub ułomności stanowią dla twojego umysłu prawdziwe wyzwanie. Będziesz mógł się głowić, wysuwać hipotezy, opracowywać strategie leczenia i działania. To bardzo zły punkt wyjścia: nie musimy brać odpowiedzialności za współmałżonka jak za kogoś chorego lub upośledzonego psychicznie. Jedna z moich koleżanek po fachu mówi stanowczo swoim klientom: „Jeśli czujesz choć odrobinę litości dla swego partnera, zwiewaj, gdzie pieprz rośnie!”. Być może zaszokuje to niektórych z was. Jednak tak podpowiada zdrowy rozsądek. W istocie ktoś, kto jest załamany lub zwyczajnie ugina się pod ciężarem problemów, nie będzie mógł się zaangażować w związek. Poza tym wyzwanie, jakie rzekomo podejmuje twój umysł, jest już z założenia fałszywe. Nie można zamienić kawalerki w pałac. Zresztą skoro nie jesteś gospodarzem, nie do ciebie należy przeprowadzanie prac remontowych. Jeśli użalasz się nad ukochanym (ukochaną), który(-a) jest w dołku psychicznym, wybrałeś(-aś) niewłaściwą drogę. Pielęgniarz na oddziale psychiatrii nie sypia ze swoim podopiecznym, nawet jeśli ten jest w depresji. By użyć argumentu moralnego – nie bierze się ślubu z pacjentami. Teoretycznie…

- To nic poważnego! Popełniasz jeszcze inny błąd: zbyt często okłamujesz siebie. Twoim zdaniem wcale nie zasługujesz na miłość i partnera godnego tego miana, więc jesteś gotów zadowolić się pierwszą lepszą relacją, choćby toksyczną i destrukcyjną. Wszystkie kontrolki są czerwone, wszędzie migoczą lampki sygnalizacyjne, syreny wyją, ale ty obojętnie przechodzisz obok i zamykasz się we własnych urojeniach, aby uciec od rzeczywistości. Takie są skutki zbyt bujnej wyobraźni! A jednak to poważna sprawa! Nikt nie może godzić się na związki bez miłości i szacunku. Ani ty, ani nikt inny. Widzieliśmy już, jakie są inne konsekwencje braku poczucia własnej wartości w związku miłosnym: dajesz więcej, niż dostajesz, nie umiesz ani przyjmować, ani prosić, traktujesz ludzi, jakby byli na wyższym poziomie rozwoju intelektualnego, nawet jeśli wcale tak nie jest, z reguły darzysz ich zaufaniem i nie chcesz mieć się na baczności… Ileż czeków in blanco podpisałeś w stosunkach międzyludzkich! Tak więc, jeśli życie miłosne ma być udane, najważniejsza rzecz to odzyskać wysoką samoocenę.

Przejdź na tryb pro

Spójrzmy teraz, jak to wszystko poukładać, aby stworzyć scenariusz zapewniający sukces i abyś mógł w pełni rozwinąć skrzydła w związku miłosnym. Musisz zrewidować swój światopogląd i wyraźnie, bezstronnie i profesjonalnie określić kryteria. Jest jedna zasadnicza różnica między szczurami a ludźmi, o której wam jeszcze nie powiedziałam: gdy u wylotu

tunelu znikają chrupki, szczury przestają się tam pojawiać. Jedynie ludzie nadal uparcie to robią. Po co zawzięcie szukać miłości tam, gdzie jej nie ma? W przyszłości, jeśli partner będzie tobą pogardzał, zaniedbywał cię lub wykorzystywał, nie oczekuj od niego uczucia. Niekiedy wiesz z góry, że będzie niewierny, nieszczery lub będzie cię poniżał. Wiesz, że nie będzie śpiewać na nutę, którą pragniesz usłyszeć. Wobec tego, po co się denerwować i spodziewać się po nim tego, czego nie zamierza ci dać? Nie wszystko zależy od tej drugiej osoby. Nie wszystko zależy też od ciebie. Z niektórymi osobami po prostu nie da się utrzymywać kontaktów. Choćby nie spodobało się to Amélie, manipulatorzy wcale nie potrzebują miłości. Potrzebują jedynie obiektu, na którym mogą wyładować swoją nienawiść. Powinniśmy mieć odwagę ocenić, czy niektórzy ludzie zasługują na to, by ich obdarzyć miłością, czy nie.

Miłość nie przynosi cierpienia

Bardzo szybko ustalimy pewną prawidłowość: związek miłosny powinien przede wszystkim przyczyniać się do naszego dobrego samopoczucia. Abyś przypadkiem o tym nie zapomniał, powinieneś zapisać to złotymi zgłoskami na ścianie swojej sypialni: **miłość nie przynosi cierpienia**. Ból sprawia jedynie zależność emocjonalna. Szczęśliwi ludzie nie mają nic do opowiedzenia. Między dwiema osobami, które się kochają, wszystko jest proste, płynne, łatwe. Nawet jeśli związek przechodzi kryzys, partnerzy robią, co mogą, by nie dolewać oliwy do ognia. Darzą się szacunkiem, okazują sobie zrozumienie i wzajemnie podbudowują swoje ego. W związku opartym na zależności emocjonalnej wszystko jest zawiłe i destrukcyjne. Zachowujemy się jak ćpun uzależniony od kokainy, który miota się między głodem narkotycznym, chwilową ulgą i chęcią odpłynięcia. Dwie osoby zdrowe na ciele i umyśle, które czule się o siebie

troszczą, mają jednak więcej uroku niż pielęgniarz na oddziale psychiatrycznym uprzedzająco grzeczny dla swego podopiecznego! Przestań dążyć do naprawiania innych. Zajmij się sobą, aby pozbyć się własnych problemów i umieć współtworzyć harmonijny związek. Jeśli w twojej przyszłej relacji wszystko będzie pogodne, spokojne, oczywiste, jeśli nie będziesz odnosić już wrażenia, że wsadzasz palec do gniazdka elektrycznego, i skończysz z huśtawką nastrojów, ciesz się, zamiast biadolić. Będzie to znaczyło, że wreszcie wyplątałeś się z niszczycielskiej, uzależniającej emocjonalnie relacji. Choć zdrowy związek może ci się, przynajmniej z początku, wydać nudny! [3]

Nie ma miłości bez szczerości i wzajemnego szacunku

Musisz ustalić własne kryteria zdrowej relacji, zapewniającej ci dobre samopoczucie, a następnie nauczyć się tak postępować, aby obie strony je respektowały. Czego oczekujesz od związku? Wybory, których dokonujemy, wynikają z szacunku dla siebie lub poszanowania naszych wartości. Dopóki twoja samoocena nie osiągnie właściwego poziomu, opieraj się na wyznawanych wartościach: szacunku, dowcipie, inteligencji serca, życzliwości… zdolności do dzielenia się, uczenia, myślenia, ewoluowania… Po co masz tracić czas z osobą, która ma inną hierarchię wartości niż ty? W związku ważna jest szczerość. To pojęcie zasługuje na chwilę refleksji, często bowiem pojawia się podwójny paradoks. Z jednej strony wymagamy od partnera całkowitej szczerości, ale nie chcemy usłyszeć prawdy i wolimy przełknąć każde kłamstwo, które zmierza do tego, w co mamy ochotę uwierzyć. Z drugiej – okłamujemy siebie. Na przykład udajemy, że związek, w którym tkwimy, ma same zalety, chociaż wszystko wskazuje na to, że coś w nim nie gra. Szacunek jest niezbędny

również w miłości. Nie ma miłości bez szacunku. Kłopoty zaczynają się w chwili, gdy potrzeba miłości jest silniejsza od potrzeby szacunku, ponieważ nie sposób kochać kogoś, kim się pogardza. Jeśli zgadzasz się chodzić na czworaka i szczekać, aby mi się przypodobać, jak mogłabym potem żywić dla ciebie dość szacunku, aby cię kochać? Właściwie pojmowane szczerość i szacunek w pierwszej kolejności odnosimy do siebie. Obiecaj sobie, że będziesz z gruntu uczciwy i będziesz odnosił się z respektem do siebie przez cały czas trwania relacji.

Jak sterować swoim życiem miłosnym

Co byś pomyślał o pilocie, który przed startem nie robi przeglądu swego samolotu, nie odhacza punktów na checkliście, nie sprawdza przyrządów pomiarowych, a potem leci bez wyznaczonego kursu, nie biorąc pod uwagę warunków pogodowych? Czy powinien się dziwić, gdy spowoduje katastrofę? Aby związek miłosny był udany, musisz nauczyć się go pilotować. Oto elementy licencji lotniczej zakochanego pro:

- Zobowiąż się wobec samego siebie, że bezpiecznie doprowadzisz samolot do miejsca przeznaczenia. Nie wystawiaj się niepotrzebnie na ryzyko. Kochać to już rzecz ryzykowna sama w sobie, choćbyś leciał przy doskonałej pogodzie! Miłosna katastrofa nigdy nie jest błaha. Wywołuje w nas wstrząs, podkopuje poczucie własnej wartości i pozostawia po sobie trwałe ślady. Powinieneś w miarę możności dbać o swoje bezpieczeństwo emocjonalne. Oto jak się do tego zabrać.
- Wybierz piękny samolot w dobrym stanie i przed startem zrób szczegółowy przegląd. Rozklekotany rzęch nie zmieni się przy lądowaniu w jumbo jeta. Nie sposób majstrować przy maszynie podczas lotu. Jeśli ma ona dziury w kadłubie, a mimo to uparcie chcesz nią wystartować, narażasz się na niebezpieczeństwo.
- Przed wylotem zatankuj pełny bak paliwa. Nie startuje się z pustymi zbiornikami i nadzieją, że po wylądowaniu będą pełne. Druga osoba nie ma obowiązku wypełniać twojej pustki. Ona jest po to, by razem z tobą cieszyć się życiem. Szacunek dla siebie, miłość własna, pewność siebie… ukochany (ukochana) może je podbudować, ale nie potrafi stworzyć ich od nowa z części, które nie istnieją.
- Chwyć za stery, bez przerwy kontroluj instrumenty pokładowe, lampki sygnalizacyjne i wskaźniki. Jeśli twoja czujność słabnie, równie dobrze mógłbyś się

umościć w luku bagażowym. Nawet lecąc z włączonym autopilotem, załoga musi być czujna. Pilotowi nie wolno zasypiać podczas lotu. Każdy sygnał alarmowy musi zostać natychmiast wykryty i odnotowany.

- Kapitan ma wszelkie uprawnienia, a więc i wszelkie obowiązki. Dla bezpieczeństwa podróżnych musi nieustannie podejmować właściwe decyzje. Jeśli uparcie i za wszelką cenę trzyma się kursu pomimo okropnej pogody, silnika, który zajął się ogniem, lub świecących na czerwono lampek, może mieć pewność, że zmierza wprost ku katastrofie. A więc i ty przyznaj sobie prawo do zmiany kursu, zawrotki, lotu inną trasą lub awaryjnego lądowania. Lepiej odpuścić, aby nabrać dystansu, zastanowić się i zorientować w sytuacji, niż ciągnąć niezadowalającą relację. Jest pewna liczba parametrów, które pilot sprawdza podczas lotu na okrągło: wysokość, szybkość, kierunek. Regularnie przekazuje te informacje wieży kontrolnej, która je potwierdza i wydaje nowe polecenia. Taką wieżą kontrolną jest twoja świadomość, której stan musisz na bieżąco monitorować. Jeśli uczciwie mówisz jej: „W tym tygodniu okłamał mnie dwa razy, nie zadzwonił do mnie, chociaż obiecywał, i zezłościły go moje uwagi na ten temat”, czy sądzisz, że twój kontroler lotów odpowie: „OK, przyjąłem. Trzymaj kurs!”?
- Aby lot przebiegał bez zakłóceń, przed startem musisz sporządzić checklistę. Chodzi o podstawowe przekonania, które należy sprawdzić skrupulatnie i w oparciu o niezbite dowody. Musisz być absolutnie pewny(-a), że twój partner (partnerka): * rzeczywiście dba o twój dobrostan; * naprawdę nie chce cię zranić; * faktycznie szanuje twoje odczucia.

A co najważniejsze musisz być pewny(a), że:

- cokolwiek by się zdarzyło w waszej relacji, potrafisz stawić temu czoło.

Gdy już ustalisz te podstawowe zasady, wtedy zrozumiesz, że twój partner (twoja partnerka):

- jest istotą ludzką, nie zawsze doskonałą;
- któraś z jego (jej) własnych potrzeb tłumaczy, dlaczego w taki a nie inny sposób dba o twój dobrostan;

- naprawdę robi, co w jego (jej) mocy.

Poślubiamy pracę nad sobą

Jeśli te podstawowe zasady nie zadziałają, po co nadal tkwić w związku? Jeśli zadziałają, wtedy pojawia się pytanie: „Jak to się dzieje, że w tym związku tak okropnie się męczę? Co mogę zrobić dla siebie, żeby wyluzować i móc iść naprzód?”. Poślubiamy pracę nad sobą. Jeśli dobra wola twojego partnera zostanie udowodniona, twoim małżonkiem stanie się twój spersonalizowany program rozwoju osobistego. Jego treść współbrzmi z tym, co powinieneś przepracować, aby się od tego uwolnić.

Nie pozwól, aby twoje życie emocjonalne było kontrolowane przez wewnętrzne dziecko: będzie się ono starało odtworzyć złe traktowanie, jakiego doświadczałeś w dzieciństwie, bo niczego poza tym nie zna. Naucz się również dostrzegać oczekiwania wewnętrznego dziecka w swoim partnerze. Przede wszystkim nie reaguj na nie, lecz spróbuj wyrazić słowami to, o co właśnie toczy się gra: „Wydaje mi się, że gdybym ci codziennie gotował(a), uznał(a)byś to za dowód miłości. Tylko że ja nie lubię gotować. No więc chętnie od czasu do czasu upichcę jakieś smaczne danie, żeby ci sprawić przyjemność, ale gdybym musiał(a) przygotowywać wszystkie posiłki, szybko stał(a)bym się zrzędą”.

Konflikty w związku są nieuchronne, ale można je rozstrzygać z szacunkiem i z pełną świadomością. Jeśli twój partner podnosi głos, przerwij rozmowę. Przede wszystkim nie wdawaj się w dyskusję, jeśli doznajesz silnych emocji, obojętne z jakiego powodu. Weź głęboki oddech, aby zrozumieć, co zaszło i co się właśnie rozegrało. Manipulator to ktoś, kto napawa się rozpętywanymi przez siebie konfliktami. Prowokuje ludzi i doprowadza ich do ostateczności. Nie przestanie cię dręczyć, dopóki nie puszczą ci nerwy, nie zaczniesz wrzeszczeć lub nie wybuchniesz płaczem.

Jeśli utniesz dyskusję, gdy poczujesz, że napięcie rośnie, szybko przejrzysz jego manewry. Warto o tym wiedzieć.

Jeśli jednak, jak nam to doskonale unaoczniła checklista, wiesz i masz dowody na to, że twój partner jest osobą pełną dobrej woli i nie usiłuje cię zranić, wtedy musisz wziąć odpowiedzialność za swoje emocje. Należą one do ciebie. Rzeczywistość jest neutralna, to my zabarwiamy ją naszymi odczuciami. Na przykład dziesięciokilometrowy korek to sytuacja neutralna. Sama w sobie nie powoduje irytacji. Niektórzy będą cierpliwie czekać, nastawią radio i się zrelaksują. Inni będą klęli, trąbili i próbowali utorować sobie przejazd. A więc skoro emocja należy do mnie, dlaczego przeżywam wydarzenia w taki sposób? Dlaczego wywołują we mnie taką reakcję?

Przypomnij sobie potrójne pancerne drzwi, które oddzielają twoje prawdziwe ja od fałszywego self. Chodzi o trzy emocje, którym musisz się przyjrzeć:

- Lęk przed odrzuceniem: co sprawiło, że czujesz się odrzucony?
- Smutek z powodu tego, że jesteś niezrozumiany: co chciałeś dać do zrozumienia?
- Złość z powodu tego, że nie możesz być sobą: dlaczego czujesz się zmuszony wyprzeć się samego siebie?

Aby zyskać wgląd w miłość drugiej osoby, uzupełnij tę introspekcję następującym pytaniem pomocniczym: „Co chciał(a)bym usłyszeć od swojego współmałżonka i co on powinien zrobić, aby zakończyć kłótnię i abym znów poczuł(a) się kochany(a)?”. Napisz odpowiedź i wręcz ją mu (jej): „Aby zakończyć kłótnię i znów poczuć, że mnie kochasz, chciał(a)bym usłyszeć… albo powinieneś (powinnaś) zrobić to czy tamto… A ty mi powiedz, czego ty byś pragnął(-ęła)”. Idealnie byłoby, gdyby każdy zrobił lub powiedział to, czego oczekuje druga osoba, bez ironii i zgryźliwości, aby zakończyć kłótnię. Często wśród nadwydajnych

wszystko odbywa się telepatycznie. Niemniej jednak wyjaśnienie tego, co zaszło między wami, jak to osobiście odebrałeś, a w końcu przeprosiny na pewno będą bardzo pożądane.

Zachować dystans i bezstronność

Aby ocenić jakość swojej relacji, musisz nabrać dystansu. Atutem może być przyjaciel lub coach, z którym będziesz regularnie dokonywał bilansu, szczególnie jeśli ta osoba dobrze zna nadwydajnych i potrafi wyczuć atmosferę szantażu emocjonalnego lub manipulacji psychicznej. Jeśli nie masz nikogo takiego, oto sposób, w jaki możesz sam nabrać niezbędnego dystansu: wyobraź sobie, że twój najlepszy przyjaciel znalazł się w takiej samej sytuacji jak ty. Co byś mu doradził? Na przykład Anne opowiada: „Powiedział mi, że już nie widuje się ze swoją eks. Wczoraj wieczorem opadły mnie wątpliwości. Jakby intuicja mnie ostrzegła. Około trzeciej nad ranem poszłam sprawdzić: bingo! Samochód mojego faceta był zaparkowany pod jej domem. Przylepiłam karteczkę na przedniej szybie, aby wiedział, że ja wiem, że tam był. Około ósmej rano zadzwonił do mnie, by mi powiedzieć, że wcale nie jest tak, jak sobie wyobrażam. Jego eks właśnie próbowała popełnić samobójstwo, a więc nie odważył się zostawić jej samej tej nocy”. Pytam Anne: „A pani od razu w to uwierzyła?”. Patrzy na mnie zdziwiona: „No, tak!”. Jako wytrawna terapeutka potrafię prowokować, więc mówię do Anne: „Niesamowite, niech pani sobie wyobrazi, że mnie przydarzyło się coś prawie identycznego! Mój facet też mi przysięgał, że nie widuje się ze swoją eks. Podobnie jak panią naszły mnie wątpliwości i poczułam, że muszę to sprawdzić. No i tak samo, o drugiej w nocy, jego samochód był zaparkowany pod jej domem. Dziwnym trafem jego eks próbowała odebrać sobie życie i nie mógł jej

zostawić samej!”. Anne się zasępia: „Ma pani rację. To się nie trzyma kupy!”.

Teraz ty sobie wyobraź, jak zareagowałbyś na tę historię, gdyby przydarzyła się jakiejś bliskiej ci osobie.

Z wyższą samooceną, dużą rezerwą, pragnieniem, by przeżywać wszystko świadomie (i jak zarazy unikać manipulatorów!), możesz z kimś stworzyć bardzo fajny związek. Zebrałam wiele niezwykle pozytywnych świadectw nadwydajnych par: przeżywają przepiękne historie miłosne. Zupełnie jak dwa balony wypełnione helem: nawzajem podciągają się w górę, ku czemuś lepszemu. Tobie też czegoś takiego życzę.

Życie uczuciowe to najważniejszy fundament twojej równowagi psychicznej. Teraz zajmiemy się drugim: twoim życiem zawodowym.

---

1. Amerykański psychiatra (1931–2013), twórca metody zwanej terapią prowokatywną i autor książki *Terapia prowokatywna*, przeł. Tomasz Szokal-Egiert, METAmorfoza, Wrocław 2004 (przyp. tłum.). [wróć]
2. Patrz bibliografia. [wróć]
3. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, przeczytaj moją książkę *Réussir son couple*, Éditions Jouvence, Paris 2005. [wróć]

Rozdział 11

Twoja misja zawodowa

> Pragniesz lepszego, bardziej braterskiego, sprawiedliwszego świata? No cóż, zacznij go stwarzać: kto ci broni? Stwarzaj go w sobie i wokół siebie, stwarzaj go z tymi, którzy tego chcą. Stwórz go najpierw w miniaturze, a on się rozrośnie.
>
> **Carl Gustav Jung**

Nie tylko w miłości można zachowywać się jak amator albo jak pro. Urządzając dom, robiąc zakupy, porządkując bieliznę, można również postępować rozsądnie i skutecznie albo rozmieniać się na drobne i nie panować nad sytuacją. Najgorsze, że można po amatorsku podchodzić do kariery zawodowej. I niestety zdaje się, że dotyczy to wielu nadwydajnych. Jakie marnotrawstwo umysłów! Są to przede wszystkim ci, których szkolna edukacja była dość chaotyczna. Następnie są ci, którzy uczyli się bardziej systematycznie, ale mają wrażenie, że nie zasłużyli na swoje świadectwo. Wreszcie są ci, którzy wybrali ścieżkę kariery zawodowej wyznaczoną przez ich fałszywe self i/lub ich otoczenie. Jeszcze inni, mniej liczni, z zapałem podejmują studia, a potem wykonują zawód, który im się podoba. Ale wielu nadwydajnych w pracy umiera z nudów i popada we frustrację.

Jak we wszystkich innych dziedzinach życia i w tym wypadku brak poczucia własnej wartości ciągnie cię w dół i kieruje ku zajęciom znacznie poniżej kompetencji kogoś, kto odznacza się myśleniem kompleksowym. Na przykład jeśli masz wrażenie, że w ciągu dwóch lat zapoznałeś się ze wszystkimi aspektami swojego nowego zajęcia, to znaczy, że mierzyłeś za nisko. Nieznajomość układów władzy, niechęć do współzawodnictwa i rozdźwięk między wartościami twoimi a tymi, na jakich opiera się większość firm, sprawiają, że praca rzadko jest dla ciebie źródłem satysfakcji. Tak więc najwyższy czas, abyś podszedł do swojej kariery jak fachowiec i ukształtował ją tak, aby była dla ciebie atrakcyjna. Ale profesjonalizm nie polega na tym, by pracować bardziej intensywnie na swoim dotychczasowym stanowisku lub wykazywać się umiejętnościami w takim sensie, w jakim rozumieją je szefowie korporacji. Sterowanie swoim życiem zawodowym jak prawdziwy pro polega przede wszystkim na wsłuchiwaniu się w to, co podpowiadają twoje serce i dusza.

Jakie są twoje wyjątkowe kompetencje?

W swojej książce *Wake up!* [1] (Obudź się!) Christine Lewicki proponuje, abyś przemyślał swoje kompetencje i podzielił je na cztery strefy:

- **Strefa niekompetencji:**
  Dotyczy ona wszystkiego, czego nie umiesz robić i co inni zrobią o wiele lepiej od ciebie. Nie musisz czuć się winny, po prostu powierz część pracy kolegom.
- **Strefa kompetencji:**
  Znajdziesz w niej zadania, które potrafisz wykonywać i które inni potrafią wykonywać równie dobrze jak ty. W tej strefie twoje kompetencje są wymienne z kompetencjami kolegów. Nie mają więc w sobie nic wyjątkowego ani się szczególnie nie wyróżniają.
- **Strefa perfekcyjności:**
  W strefie perfekcyjności czas i energia, jakie poświęcamy naszym zadaniom, przynoszą dobre rezultaty. Na ogół w tym właśnie obszarze zarabiamy i uzyskujemy różne gratyfikacje. Mieści się w nim także nasz zawód, jeśli nie

mierzyliśmy zbyt nisko. Paradoksalnie ten obszar, który Christine Lewicki opisuje jako naszą strefę perfekcyjności, dr Laurence J. Peter określa jako nasz szczebel niekompetencji. Przypomnij sobie zasadę Petera: chodzi o strefę, w której nam „się powiodło", tę, w której osiągamy jakąś pozycję, pod szklanym sufitem, którego nie możemy przebić, aby wspiąć się wyżej. Ale wyraźnie czujemy, że osiągnęliśmy granice kompetencji, i wiemy, że nie będziemy mogli dalej się rozwijać. Wówczas powolutku, często między trzydziestką a pięćdziesiątką, zaczynamy się dusić i popadać w przygnębienie. W życiu fantomowym cechującym amatorów, takim, jakie opisuje Steven Pressfield, mamy kłopoty ze snem, depresję, często cierpimy na syndrom oszusta i poważnie narażamy się na to, że próbując uciec przed złym samopoczuciem, popadniemy w nałogi i zaczynamy cierpieć na zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Dla Stevena Pressfielda największa tragedia, jaka mogłaby nam się przydarzyć, to osiągnąć duże sukcesy w naszym życiu fantomowym. Te sukcesy, pozornie spektakularne, ale podstępnie deprymujące, maskują fakt, że prowadzimy nieprawdziwe życie.

- **Strefa geniuszu:**
  Prawdziwe życie czeka cię w strefie geniuszu, tej, w której wreszcie poczujesz się w stu procentach sobą, na swoim miejscu, niezrównany i niezastąpiony. Siły twórczej się nie przekazuje, ponieważ w akcie twórczym wyraża się potencjał jednostki, objawia się ktoś, kim jesteśmy wewnętrznie. W twojej strefie geniuszu nikt nie może zająć twojego miejsca. Trzeba tylko je znaleźć. Jesteś w strefie geniuszu, gdy stykasz się z tym, co cię uskrzydla, gdy nie zauważasz, że czas mija, gdy oddajesz się działalności, pod której wpływem serce rośnie i dusza śpiewa, gdy coś cię pochłania, czymś się pasjonujesz i kładziesz się spać zadowolony ze spędzonego dnia.

Pozwól śpiewać swojej duszy

U wejścia do swojej strefy geniuszu znajdziesz wewnętrznego kata, zagradzającego ci drogę, wściekłego i zdecydowanego zmusić cię do zawrócenia: „Dobre sobie, za kogo ty się uważasz?". W ten sposób pojawią się blokady i autosabotaż, lęki i wątpliwości związane z wyjściem ze strefy komfortu i skokiem w nieznane. Umocni się w tobie poczucie oszustwa. To niemożliwe, abym był tą błyskotliwą i utalentowaną osobą!

Proponuję ci uporać się ze swoimi psychicznymi blokadami w następujący sposób: nawiąż konstruktywny dialog ze swoim ciałem, umysłem, sercem i duszą.

Lęki są zlokalizowane w ciele: potrzebuje ono trochę czasu, aby oswoić się z różnymi pomysłami i wprowadzić je w czyn. Przejście od marzenia do projektu, potem od projektu do rzeczywistości nie odbywa się w mgnieniu oka. Twój umysł będzie pewnie chciał postępować naprzód wielkimi krokami. Dostosuj się do rytmu swego ciała, aby w razie potrzeby było gotowe podążać za tobą. Inaczej grozi ci wypadek albo choroba.

W umyśle znajdziesz osądy wartościujące i przekonania ograniczające. Zmuś swego wewnętrznego krytyka do zajęcia zdecydowanie konstruktywnej postawy (w razie potrzeby przeczytaj ponownie w *Jak mniej myśleć* akapit o strategiach kreatywności Walta Disneya).

Przekonania ograniczające sytuują się na trzech poziomach:

- **Poziom możności/niemożności:** sądzę, że coś jest możliwe, albo że jest niemożliwe. Ten poziom przekonania ograniczającego najłatwiej przeskoczyć. „Wszyscy wiedzieli, że to niemożliwe. Ale kiedyś pojawił się kretyn, który o tym nie wiedział, i to zrobił” (Marcel Pagnol). To powiedzonko uznałam za swoją osobistą dewizę. Wystarczy stać się kretynem, który nie wie, że coś jest niemożliwe, i po prostu to zrobić.
- **Poziom zdolności/niezdolności:** sądzę, że jestem do tego zdolny, albo że jestem do tego niezdolny. O czymkolwiek byś pomyślał, potrafisz zrealizować to, czego pragniesz. Odznaczasz się myśleniem kompleksowym, dlatego możesz się wszystkiego nauczyć. Muszą być tylko spełnione dwa warunki: żeby ci się to podobało i żebyś widział w tej nauce jakiś pożytek. Potem wystarczy, że przestaniesz komplikować proste sprawy. Nie ma wiedzy, która byłaby niedostępna twojej strukturze umysłowej. Zrelaksuj się: przez całe życie uczymy się tego, co jest nam potrzebne. No więc, czy jesteś zdolny? Jasne, że tak!
- **Poziom zasługi/braku zasługi:** sądzę, że zasługuję na to, albo że nie zasługuję. Ten poziom przekonań najtrudniej wykryć i zniwelować. Przeczytaj ponownie słowa Nelsona Mandeli, który mówi, że każdy z nas powinien podkreślać swoją wspaniałość. Jeśli opromieniamy swoim światłem świat, aby mu się przysłużyć, to gra jest warta świeczki.

Nie żyjesz prawdziwym życiem, dlatego na dnie twego serca czai się smutek, który musisz natychmiast ukoić! Powinieneś też zdać się na swoją intuicję, zorientować, co budzi twój zapał, a co niechęć. Koniecznie trzeba

słuchać swojego serca. Inteligentny człowiek podważa własne opinie, ale ufa swoim odczuciom.

Natomiast twoja dusza wie, jakie jest jej zadanie na Ziemi. Wystarczy, że dasz się jej poprowadzić. Nie przejmuje się fałszywą skromnością, po prostu chce działać. Zamierza zostawić po sobie jakiś ślad na tym padole. Chce podzielić się swoją wiedzą i przysłużyć innym. Jej chęć przekazania jakiejś filozofii życiowej nie wypływa z przerostu ego, lecz z obowiązku, jaki sobie narzuciła. Tak, to autentyczne poczucie obowiązku. Twoja dusza cierpi, nie mogąc działać. Nie godzi się na świat w takiej postaci, w jakiej go zastała. Pragnie wnieść do niego to, czego mu brakuje. Twoja dusza nie chce iść za stadem, tylko sama określić kierunek docelowy. Ma w nosie reakcję innych. Jest gotowa zrezygnować z błahych rozrywek, by uparcie dążyć do celu. W razie potrzeby będzie ciężko pracowała, jeśli tylko dojdzie do wniosku, że wypełnia życiową misję.

Znajdź swoją życiową misję

Oto wszystkie elementy, które pozwolą ci znaleźć, a raczej odnaleźć swoją życiową misję:

- Musisz być pokorny, a zarazem dumny. Powinieneś pragnąć, aby świat nie pozostał taki, jakim go zastałeś, a równocześnie mieć świadomość, że porywasz się z motyką na słońce. To także efekt kuli śniegowej. Zaczyna się od małych kroków, a potem projekt sam się realizuje w swoim rytmie.
- Musisz być przenikliwy i cały czas zachowywać jasność umysłu. Obiektywna wizja rzeczywistości będzie twoją mapą, a intuicja posłuży ci za kompas. Zręcznie lawiruj między trzema alienacjami, aby ukształtować swoją rzeczywistość.
- Wróć do dziecięcych marzeń, aby wydobyć z nich esencję. Twoja dusza wie od zawsze, po co przyszedłeś na świat. Przekazywała pewien program już dziecku, jakim byłeś. Teraz dorosły musi zamienić w czyn to, co wychwyciło dziecko. Na przykład ja w wieku dziesięciu lat chciałam zostać pisarką, ale nigdy sobie nie wyobrażałam, że będę pisać książki o rozwoju osobistym.
- Naucz się dokonywać wyborów całościowych, a nie wyłączających. Myślenie kompleksowe ma tę zaletę, że pozwala współistnieć pozornym sprzecznościom.

Często się zdarza, że moi klienci nie potrafią znaleźć swojej życiowej misji, ponieważ przeciwstawiają sobie jej poszczególne elementy.

Lucas właśnie otrzymał dyplom enologa. Nie wie, co z nim zrobić i popada w rozterkę. Z jednej strony chciałby się zajmować technologią produkcji wina. Tworzyć i łączyć różne odmiany winogron, doglądać dojrzewania trunków – to coś, za czym przepada. Z drugiej strony mógłby być sommelierem lub kiperem, zarażać innych swoją pasją i doradzać konsumentom. Jednak lubi również muzykę i koncertowanie ze swoim zespołem. Sugeruję, że jeśli pasjonuje go wino, to niech pracuje w branży winiarskiej, najlepiej specjalizując się w trunkach z górnej półki. Będzie mógł zajmować się chemicznym aspektem winifikacji, przyjmować klientów w winnicy, oprowadzać ich po piwnicach i częstować różnymi rocznikami. Jeśli w posiadłości znajduje się *table d'hôte* lub restauracja, zostanie sommelierem. A dlaczego by dodatkowo nie organizować wieczornych kursów winiarstwa, a w weekendy koncertów? W oczach Lucasa zapalają się iskierki. Wszystko, co lubi, w ramach jednego projektu!

Jérémy oczywiście jest zerem: uzyskał jedynie tytuł magistra prawa międzynarodowego. Wegetuje w stowarzyszeniu zajmującym się opieką nad osobami starszymi, w którym nudzi się jak mops i popada w przygnębienie. Razem zastanawiamy się nad jego umiejętnościami. Prawo międzynarodowe naprawdę go pasjonuje, ale dyplom uzyskany na tym wydziale jest bezużyteczny, jeśli nie mówi się biegle po angielsku. Przydałby się pobyt w jakimś kraju anglojęzycznym. Jérémy powinien też nabrać doświadczenia jako prawnik. Ponadto dobrze byłoby, aby oprócz dyplomu miał jakieś dodatkowe kwalifikacje. Ale gdy tylko zaczyna myśleć o lepszej przyszłości, jego wewnętrzny kat ucina krótko: „Chłoptasiu, musisz wybrać! Nie możesz porywać się na wszystko; rozmieniasz się na drobne!". Uwzględniając więc potrzeby Jérémy'ego, opracowujemy

harmonijny całościowy plan. Jérémy poleci do Kanady, aby podszkolić angielski, i będzie pracował w jakiejś kancelarii, aby wreszcie zacząć zdobywać szlify w zawodzie prawnika. Jednocześnie zapisze się na renomowany kanadyjski uniwersytet, aby dołączyć do swojego CV ceniony dyplom międzynarodowy. Jego subtelny umysł, posępny i od miesięcy uśpiony, w końcu się budzi i zaczyna buzować: wreszcie jakieś wyzwanie na jego miarę! Jego dusza zaczyna śpiewać. Misja życiowa Jérémy'ego jeszcze nie jest sprecyzowana, ale kanadyjski plan zmierza w całkiem dobrym kierunku.

Carl Gustav Jung uważał, że wybory, jakich dokonujemy w życiu, mają swoje źródło i uzasadnienie w misji, jaką powinniśmy wypełnić na Ziemi. Innymi słowy, im jesteśmy starsi, tym lepiej rozumiemy, dlaczego ukończyliśmy takie, a nie inne studia, czytaliśmy takie, a nie inne książki, należeliśmy do takich, a nie innych stowarzyszeń, walczyliśmy o takie, a nie inne sprawy, nawiązywaliśmy takie, a nie inne relacje lub wyruszaliśmy w takie, a nie inne podróże. Tak jakby przyczyna naszych wyborów kryła się w naszej własnej przyszłości, ta zaś jakby z biegiem czasu coraz bardziej się odsłaniała, objawiając zarazem sens naszej egzystencji. W tej śmiałej wizji Jung nie waha się odwrócić upływu czasu, umieszczając chronologicznie skutki (nasze wybory życiowe) przed ich przyczynami. A więc nawet jeśli twoja życiowa misja nie jest jeszcze całkiem jasna, słuchaj sygnałów wysyłanych przez twoją duszę i twoje serce i kieruj się nimi. Potrzebna ci pasja i wytrwałość, aktywność i wyobraźnia. Ze swojego niezadowolenia uczyń motor do działania.

Kiedy zaczniesz wypełniać swoją życiową misję, jak za skinieniem czarodziejskiej różdżki zniknie prokrastynacja, na którą się uskarżasz. Automatycznie zastąpi ją samodyscyplina. Oczywiście obawa, strach i poczucie oszustwa będą ci nadal towarzyszyć. Nie tak łatwo się ich

pozbyć! Zdaniem Stevena Pressfielda jedyna różnica między amatorem i pro jest taka, że amator w rozrywkach szuka ucieczki przed lękami, pro zaś stawia im czoło dzień w dzień. Postępować jak pro to uświadamiać sobie swoje obawy i wątpliwości, a mimo wszystko iść naprzód. Co rano powinniśmy decydować, jak spędzić resztę życia. Amator wierzy również, że zostanie wynagrodzony za każdy podjęty wysiłek. Pro wie, że nikt go nigdy nie zwolni z obowiązku nieustannych starań, i to do końca jego dni. Na szczęście, gdy zaczniemy realizować swoją życiową misję, wysiłek nie będzie już pańszczyzną, lecz codziennie odnawianą przyjemnością.

Połącz swoją życiową misję z wykonywanym zawodem

Aby życie zawodowe przynosiło ci satysfakcję, musi spełniać pewne kryteria. Powierzone ci w firmie zadanie jest wykonalne, ale stanowi wyzwanie i wymaga szczególnych umiejętności. Panujesz nad swoimi działaniami. Skupiasz się na tym, co masz do zrobienia. Bez reszty angażujesz się w pracę i nic nie rozprasza twojej uwagi. Inaczej postrzegasz upływ czasu. Dążysz do określonego celu. Twoje działanie przynosi wymierne rezultaty. Czujesz, że twoja praca przynosi korzyści całemu zespołowi, ale ty jesteś użyteczny na swoim poziomie.

Wielu z was boi się sukcesu nie mniej niż porażki. Ta ostatnia podkopałaby wasze poczucie własnej wartości, ale mogę was zapewnić: nie dojdzie do niej, jeśli za bardzo nie oddalicie się od swojej życiowej misji. Kiedy jesteś sobą i działasz w swojej strefie geniuszu, sprawy układają się gładko i nie wymagają trudu. Natomiast w kwestii sukcesu twoje obawy są uzasadnione: powodzenie przeraża i paraliżuje, jednak tylko wtedy, gdy przypisujemy je wyłącznie sobie. Bo jeśli chcemy być całkowicie odpowiedzialni za sukces, to musimy też być całkowicie odpowiedzialni za

późniejszą porażkę. I dlatego można się obawiać, że zbyt wielki osobisty sukces rozedmie nasze ego i narazi je na niebezpieczeństwo. Aby go przyjąć z pokorą, wystarczy czuć, że wypełniamy misję i to ona kieruje naszymi działaniami, a wtedy będziemy przeżywać triumf, pławiąc się w powszechnej wdzięczności.

Pracować w pojedynkę? W grupie? Być pracownikiem etatowym czy wspólnikiem w firmie? Kierownikiem czy podwładnym? Wybór należy do ciebie, ale we wszystkich przypadkach szukaj zdrowego przedsiębiorstwa z kierownictwem o ludzkim obliczu, niezależnego lub odpowiedzialnego stanowiska, nietypowej funkcji, wszelkich posad, na których możesz przekazywać informacje i uczyć innych. Za każdym razem mierz jak najwyżej! Wystrzegaj się szympansów i drapieżców. Świat pracy to sawanna. Twoja energia i twoje kompetencje mogą budzić zazdrość wyzyskiwaczy. Idealny dla ciebie jest wolny zawód: możesz wówczas pracować w swoim tempie (czyli stanowczo za dużo!), wykorzystywać swoją kreatywność, nadawać swojej pracy osobistą nutę, szanować swoje wartości i jednocześnie aktywizować szare komórki, wykonując różne zadania. Myśl kompleksowa uwielbia wielozadaniowość. Należy jednak pamiętać, że pracuje się przede wszystkim po to, by zarabiać pieniądze, i że mamy prawo żyć dostatnio dzięki swoim wyjątkowym kwalifikacjom…

Jest w tobie materiał na przywódcę. Obecnie władzę dzierżą głównie szympansy. Sprawują ją brutalnie, nie respektując zasad etyki, aby wyciągnąć jak najwięcej osobistych korzyści, bez względu na dobro ogółu. W powszechnej opinii wywierać wpływ na bliźniego można jedynie wtedy, gdy się ma nad nim przewagę. Empatię wobec osoby wrażliwej przeważnie uważa się za oznakę słabości. A przecież można być znakomitym przywódcą, nie budząc strachu ani urazy. Empatia i altruizm podbudowują autorytet. Świat potrzebuje charyzmatycznych i etycznych liderów. Skoro

już znasz aktualne reguły gry politycznej, nie grozi ci zmiażdżenie przez system. Jestem pewna, że w życiu publicznym autentyczność już wkrótce będzie utożsamiana z najwyższą przebiegłością. Dzięki internetowi coraz szybciej demaskuje się krętaczy, oszustów, hochsztaplerów. Jeśli sami jesteście prostolinijni, nikt wam nie wyciągnie żadnej brudnej sprawki. Bez empatii i solidarności ludzkość będzie zgubiona. Wy macie wszelkie dane, aby tworzyć i animować sieci *empowerment* ze skutecznym i etycznym przywództwem. Im bardziej czujemy się związani jedni z drugimi, tym jesteśmy silniejsi i szczęśliwsi. Niektóre badania wskazują nawet, że osoby, które mają wysoko rozwinięte poczucie wspólnoty z innymi, żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym. Rolę „cemenciarzy" odegracie najlepiej, opracowując jakiś projekt, który jednoczyłby różne grupy społeczne.

Oto jak należy położyć fundament pod miłość i solidną pracę, aby wieść udane życie. Mam nadzieję, że ten rozdział doda wam energii do kontynuowania swojej drogi życiowej, abyście mogli tworzyć swoją własną legendę.

1. Patrz bibliografia. [wróć]

Konkluzja

Dochodzimy do końca naszej drogi. Jeśli dotrzymywaliście mi kroku, czytając książkę od deski do deski, a nie tylko ją kartkowaliście, macie do dyspozycji starannie uporządkowany zbiór narzędzi, które pomogą wam lepiej myśleć. Zbadanie tropów, które wskazałam, zajmie wam dobrych parę miesięcy.
Zaproponowałam, abyście:

- chronili swój wysoko wrażliwy układ zmysłowy;
- nabrali dystansu do słów i wydarzeń, nie przypisując im nadmiernego znaczenia;
- wzmocnili poczucie własnej wartości, napełniając wańkę-wstańkę;
- odzyskali pamięć o tym, kim jesteście;
- zdjęli piętno patologii ze swojego „okablowania" neurologicznego;
- wreszcie zrozumieli obyczaje panujące na świecie, w którym przyszło wam żyć;

A przede wszystkim:

- na tej podstawie zaprojektowali swoje życie, włączając do niego zdrową i uskrzydlającą miłość, a także budzącą entuzjazm misję życiową.

Ojej, zapomniałam wam opowiedzieć o waszej nadzwyczajnej inteligencji, nieprzeciętnych zdolnościach i wysokim potencjale, o klubach wybitnych umysłów, w których powinniście bywać, o tym okropnym bólu istnienia, jaki z pewnością odczuwacie, o testach na inteligencję, którym powinniście się poddać, o tych wszystkich gorzkich pigułkach, które musicie przełykać…

Z tak wielką przyjemnością – przyznaję – eksplorowałam razem z wami różne nieznane ścieżki, że o czymś całkiem zapomniałam: sama nadwydajność jest uważana za problem. Pragnę jeszcze raz serdecznie wam podziękować za pasjonującą wymianę myśli, jaką mi dzień w dzień oferujecie.

Ja też was ściskam!

Bibliografia

Adda A., Cartroux H., *L'enfant doué, l'intelligence réconciliée*, Éditions Odile Jacob, Paris 2003.

André C., *Psychologie de la peur*, Éditions Odile Jacob, Paris 2005.

Aron E., *The Undervalued Self*, Little, Brown and Company, New York–Boston–London 2010.

Attwood T., *Zespół Aspergera: kompletny przewodnik,* przeł. Anna Sawicka-Chrapkowicz, Grupa Wydawnicza Harmonia, Gdańsk 2013.

Austermann B., Austermann A.R., *Dramat w łonie matki. Utracony bliźniak*, przeł. Anna Ratajczak, Wydawnictwo Świadome Życie, Barczewo 2019.

Bourit C., *Votre vie est un jeu quantique*, wstęp Marion Kaplan, Éditions Quintessence, Aubagne 2014.

Burchard B., *The Millionnaire Messenger*, Simon & Schuster UK Brand, London 2011.

Casilli A., *Les liaisons numériques: vers une nouvelle socialisation*, Éditions du Seuil, Paris 2010.

Chomsky N., *O naturze i języku,* przeł. Jacek Lang ,Wydawnictwo Axis, Poznań 2005.

Dacquay P., *Paroles d'un grand-père chaman aux enfants et aux petits enfants de la Terre*, Éditions Véga, Paris 2014.

Dupagne D., *La revanche du rameur*, Michel Lafon, Neuilly-sur-Seine 2012.

Grandin T., Scariano M.M., *Byłam dzieckiem autystycznym*, przeł. Ewa Zachara, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa–Wrocław 1995.

Haddon M., *Dziwny przypadek psa nocną porą*, przeł. Małgorzata Grabowska, Świat Książki, Warszawa 2010.

Holliday W.L., *Udawanie normalnej. Życie z zespołem Aspergera*, przeł. Patryk Dobrowolski, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2018.

Imbert C., *Un seul être vous manque… Auriez-vous eu un jumeau?*, Éditions Visualisation Holistique, Paris 2004.

Laborde G., *Influencing with Integrity: Management Skills for Communication and Negotiation*, Syntony Publishing Inc., Palo Alto 1987.

Landman P., *Tristesse business: le scandale du DSM-5*, Éditions Max Milo, Paris 2013.

Lewicki C., *J'arrête de râler*, Éditions Eyrolles, Paris 2011.

Lewicki C., *Wake up!*, Éditions Eyrolles, Paris 2014.

Manné J., Hellinger B., *Les constellations familiales*, Éditions Jouvence, Paris 2013, [wyd. pol. m.in.: Manné J., *Praktyczny przewodnik po konstelacjach rodzinnych*, przeł. Michał Godlewski, New Dawn 2008; Hellinger B., *Wielki konflikt: od uwikłań rodzinnych do nierozwiązanych konfliktów między narodami*, przeł. Ewa Urbańska, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010].

Morin E., *Introduction à la pensée complexe*, Éditions du Seuil, Paris 2014.

Perrin G., Perrin Francis, *Louis, pas à pas*, Éditions JC Lattès, Paris 2013.

Laurence J.P., Hull R., *Zasada Petera. Dlaczego wszystko idzie na opak,* przeł. Juliusz Kydryński, Książka i Wiedza, Warszawa 1973.

Pressfield S., Shawn C., *Turning Pro*, Black Irish Entertainment, New York–Los Angeles 2012.

Révil S., *Le Cerveau d'Hugo*, film dokumentalny, 2012.

Rosnay (de) J., *Makroskop. Próba wizji globalnej*, przeł. Hanna Pawlikowska-Gannon, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1982.

Rosnay (de) J., *L'homme symbiotique: regards sur le troisième millénaire*, Éditions du Seuil, Paris 1998.

Shepard Z., *Absolument dé-bor-dée*, Éditions du Seuil, Paris 2011.

Shepard Z., *Ta carrière est fi-nie*, Éditions du Seuil, Paris 2011.

Stutz P., Michels B., *The Tools. 5 Tools to Help You Find Courage, Creativity, and Willpower – and Inspire You to Live Life in Forward Motion*, Penguin Random House, New York 2013.

Zazzo R., *Le Paradoxe des jumeaux*, précédé d’un dialogue avec Michel Tournier, Éditions Stock, Paris 1984.

Zeland V., *Transerfing rzeczywistości*, t. I–IX, przeł. Marcin Pracki, Wydawnictwo Hartigrama, Warszawa 2009–2013.